

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА
ПАРАЛИМПИЙСКОГО И СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ДО «САШ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО «САШ»

О.И. Иванов

_____ 2024 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо (дисциплина – ПОДА-весовые категории; ПОДА-Пхумсэ)

Москва
2024

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо (дисциплина – ПОДА-весовые категории, ПОДА-Пхумсэ), (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 988 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»" (зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71473) (далее – ФССП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

2. Целями Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, направленным на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Москвы и Российской Федерации и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

Тхэквондо - (кор. 태권도, также неверно «таэквондо», калька с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Официального признания тхэквондо добилось в 1955 году, после чего и начался его путь по спортивным аренам всего мира. За столь короткий срок тхэквондо приобрело невероятную популярность во всем мире. На сегодняшний день предпочтение этому виду спорта отдали более 40 млн. человек.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, тхэквондо получило широкое признание во всем мире, в т. ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения физических упражнений с элементами тхэквондо решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Тхэквондо содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись разнообразные упражнения, связанные с единоборствами, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование многообразия техники, гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, четкость действий исполнителя, делают тхэквондо эффектным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных комбинаций из ударов, блоков, технических комплексов движений.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объем и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 9 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

Программа предназначена для тренеров, тренеров-преподавателей, руководителей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности ГБУ ДО «САШ» (далее – Учреждение).

Программа обоснована новыми подходами к планированию, использованию технологий в процессе спортивной подготовки, которые отражены:

- в принципах тренировки (индивидуальности, доступности, преемственности и результативности);
- в формах и методах тренировки (групповые и индивидуальные, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах СС и ВСМ), медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся);
- в методах контроля и управления процессом спортивной подготовки (анализ результатов деятельности обучающихся, тестирование, контрольно-переводные нормативы, врачебный контроль, контроль в процессе процесса спортивной подготовки);
- в средствах тренировки (обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием, рассчитанным на группу обучающихся, использование технических средств);
- в формах подведения итогов (тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика занимающихся).

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности ребенка посредством физической культуры и спорта;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей; подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды Российской Федерации и города Москвы;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;

- содействие развитию видов спорта, культивируемых в учреждении.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию групп подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Учреждение организует работу с обучающимися по адаптивной физической культуре и спорту в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок спортивной подготовки по Программе – без ограничений.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- ☐ этап начальной подготовки;
- ☐ учебно-тренировочный этап (период начальной и углубленной специализации);
- ☐ этап совершенствования спортивного мастерства;
- ☐ этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (табл.1).

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 совершенствов	не ограничивается	15	весь период	III	3
				II	2

ания спортивного мастерства	тся			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивае тся	16	весь период	III	2
				II	2
				I	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»					
Этап начальной подготовки	не ограничивае тся	10	до года, свыше года	III	4
				II	3
				I	2
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивае тся	12	до года, второй и третий годы	III	4
				II	3
				I	2
			четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1
Этап совершенствов ания спортивного мастерства	не ограничивае тся	15	все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивае тся	17	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

4. Классификация спортсменов в тхэквондо дисциплина ПОДА-весовая катекгория, Пхумсэ-ПОДА

Спорт класс K41

У спортсмена класса K41 двусторонняя ампутация руки или дисмелия (врождённые аномалии конечностей) от плеча совмещенная с полной потерей руки и плечевой кости.

Спорт класс K42

У спортсмена класса K42 односторонняя ампутация от плеча или дисмелия или двусторонняя ампутация выше локтя (2 конечности ампутированы выше локтя)

Спорт класс K43

У спортсмена класса K43 двусторонняя ампутация, начиная с/ниже локтя. Длина руки, измеренная от акромиона (плечевая точка) до наиболее отдаленной точки пораженного локтя равна или короче в длине чем суммарная длина плечевой кости и радиуса непораженной руки. Двусторонняя дисмелия в суммарной длине верхних конечностей, измеренная от акромиона до наиболее отдаленной точки пораженной конечности является $0,674 \times$ высоту в положении стоя. (руководство спортсменов МПК стр. 46)

Спорт класс K44

Спортсмен класса K44 имеет (медицинское заключение): - неврологические нарушения (ЦНС, ПНС), моноплегию или двустороннюю/одностороннюю ампутацию в запястье.

Открытый класс

В случае если уровень травмирования спортсмена не соответствует минимальным критериям (MDC) для спортсменов с физической недостаточностью в керуги, тогда спортсменам будет дана возможность участвовать в Открытом Классе (Оупен Класс). Оупен Класс не будет включен в рейтинговые соревнования.

5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таб. 2)

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	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия; учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (табл.3)

Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.2.	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Учреждение 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. (таб. 4)

Объем соревновательной деятельности

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

7. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

- 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.

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 (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая,	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12

	теоретическая, психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

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

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года

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

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у обучающихся культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления обучающихся с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- [Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021](#)
- [Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и \(или\) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013](#)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023
- приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий; кто проводит
Этап начальной подготовки 7-9 лет	1.Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/всеслые_старты.pdf/	В течение года	Для обучающихся необходимо присутствие родителей (представителей (опекун, тренер-преподаватель); специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Этап начальной подготовки 9 – 11 лет	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Игровые мероприятия. -Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/всеслые_старты.pdf/ 2. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный	1.Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

этап спортивной специализации)	правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция - Плюсы и минусы использования БАД,		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекция - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. 2. Лекция - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты. 3. Лекция - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные. 5. Лекция - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка. 6. Лекция	В течение года	специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»

	- Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД. 7.Лекция - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций. 8. Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования -тестирование -расследование -предоставление информации о местонахождении -разрешение на терапевтическое использование - отбор и обращение с пробами - лабораторный анализ -обработка результатов - необходимые расследования или разбирательства - окончательное решение по апелляции - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. 9. Лекция - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении.		
--	--	--	--

10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка занимающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их. Обучающиеся могут выполнять часть обязанностей помощника тренера-преподавателя уже в группах начального обучения. За годы занятий обучающиеся могут и должны под руководством тренера-преподавателя научиться -

на этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного; сдавать рапорт;
- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся и помогать им.

на тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества обучающегося (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера-преподавателя (2-год обучения);
- уметь находить ошибки в технических действиях других обучающихся;
- оказывать помощь начинающим в изучении материальной части избранного вида

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел на учебно-тренировочное занятие впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;
- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в группах учебно-тренировочного этапа;
- оказывать помощь тренерам-преподавателям при проведении набора желающих заниматься выбранной дисциплиной по виду спорта в начале учебно-тренировочного года.

Знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый обучающийся должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Занимающимся во всех учебных группах, необходимо создать условия не только для получения знания правил соревнований, но и приобретения опыта судейства.

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающегося, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств

повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности обучающихся, но систематически и грамотно их применять.

Спортивный контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Интегральная экспертная оценка включает в себя особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению задач учебно-тренировочного занятия.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния обучающегося целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и учебного занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется во врачебно- физкультурном диспансере.

III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта Тхэквондо дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта Тхэквондо дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» 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 дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, дан, пояс), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. 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 дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»;

- 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;

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

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

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. 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 их нарушений;

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

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

- 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, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки при условии выполнения обучающимися не менее 30% от нормативов по физической подготовке.

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

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)						
1.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)		с		не менее	
					2,0	

1.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			3,0	
1.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			1	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
2.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5,0	
2.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			8,0	
2.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Челночный бег 3х8 м	с	без учета времени	
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			6	4
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,8	8,0
3.2.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
3.3.	Бег на 1500 м	с	без учета времени	-
3.4.	Бег на 1000 м	с	-	без учета времени
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	80
3.7.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее	
			5	
3.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
3.9.	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) по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
1.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	
1.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
1.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
2.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	
2.3.	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			13,2	13,8
2.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
2.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6	-
2.6.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			-	5
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
3.2.	Челночный бег 3х8 м	с	не более	
			8,7	9,4
3.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	-
3.5.	Бег на 1500 м	мин, с	-	без учета времени
3.6.	Поднимание туловища	количество раз	не менее	

	из положения лежа на спине за 15 с		4	3
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
3.8.	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
3.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
3.10.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
4.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.3.	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 по виду спорта «тхэквондо»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
1.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
1.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
1.3	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			10,9	11,5
1.4	Прыжок вперед из положения стоя	количество раз	не менее	

	(динамическое равновесие)		5	
1.5	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
1.7	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
2. Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
2.2	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			6,9	7,2
2.3	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
2.6	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560
2.7	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
2.8	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
2.9	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
3. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
3.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с ПОДА» (дисциплина тхэквондо)

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

Этап начальной подготовки (ЭНП).

На этап зачисляются лица с 9-10 лет, желающие обучаться тхэквондо, с соответствующим допуском врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная

на расширение фонда двигательных навыков, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей-инвалидов к занятиям тхэквондо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ).

Учебно-тренировочные группы формируются из детей-инвалидов с 12 лет, проявивших способности к тхэквондо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающими контрольно-переводных нормативов по спортивной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники тхэквондо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для тхэквондистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья тхэквондистов.

Этап спортивного совершенствования (ЭССМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 15 лет, прошедшие подготовку в тренировочных группах и выполнившие переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов тхэквондо, взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для тхэквондистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья тхэквондистов
- развитие скоростной выносливости;

- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап зачисляются обучающиеся с 16 лет, прошедшие подготовку в группах ЭССМ и выполнивших норматив «Мастер спорта России». Нахождение на этапе ЭВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях;

- вариативность выполнения приемов тхэквондо, взаимодействий с партнерами;
- использование специализированных средств для тхэквондистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличенный объем тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Многолетняя подготовка тхэквондистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Прежде всего - это целевая направленность подготовки тхэквондистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями тхэквондо, главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки спорта высших достижений. Для достижения высшего спортивного мастерства необходимо освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы взаимодействовали затраты и восстановление энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому тхэквондисту.

Учебно-тренировочный процесс опирается на теорию и методику адаптивной физической культуры.

Принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития.

Принцип научности предполагает:

- знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;
- знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;
- умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

Принцип сознательности и активности.

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохраненных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Принцип доступности предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

Принцип прочности означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

Принцип диагностирования для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

Принцип дифференциации и индивидуализации

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Принцип, коррекционно-развивающий направленности педагогического процесса

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

Принцип учета возрастных особенностей

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

Принцип адекватности означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонности, привыкания к однообразной физической нагрузке.

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного занятия. В каждом занятии имеются три части – подготовительная, основная, заключительная.

Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия занимающихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы

спортивной подготовки.

Нагрузки обучающихся подразделяются на учебно-тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований).

Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие.

Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок и соревнований.

Средние и значительные нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности.

Большие нагрузки используются для повышения уровня тренированности.

Поскольку воздействие на организм обучающегося зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузки не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности обучающегося (совершенствующие техническую, психологическую, тактическую, интеллектуальную подготовленность). Преобладание в учебно-тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм обучающегося.

Все показатели можно условно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели *объем* (километры, метры, количество упражнений и т.д.) и *интенсивность* (темп передвижения, время преодоления тренировочных отрезков и т.д.).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию

организма обучающегося на нагрузку можно, измеряя частоту сердечных сокращений (ЧСС).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность (скорость передвижения);
- объем работы (расстояние, время выполнения, количество повторений и т.д.);
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке обучающегося можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу не довосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность обучающегося падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок учебной задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

Соревновательные нагрузки являются неотъемлемой частью подготовки обучающегося. Количество соревнований определяется учебно-календарным планом.

Спортивные результаты могут планироваться как на текущий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого обучающегося). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совместно обучающимся) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподавателя должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими обучающимися и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст обучающегося;

- стаж занятий в виде спорта тхэквондо (ПОДА-Пхумсэ, ПОДА весовая категория);
- результаты обучающегося, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка обучающегося.

На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (по годам);
- основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которые следует сосредоточить внимание тренера-преподавателя и обучающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен постоянно контролировать выполнение обучающимися учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Теоретическая подготовка. Целью программного теоретического материала является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Единство обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы учебно-тренировочных занятий. Содержание программного материала учебно-тренировочного процесса состоит из 2-х основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого занимающегося. Без базового компонента невозможны адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей занимающегося. Дифференцированная (вариативная) часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей занимающихся, особенностей материально-технической базы учреждения. Предлагается индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускается возможность различных вариантов оценки результатов занимающихся, с учетом прироста в их физической подготовленности.

Интегральная подготовка. Интегральная подготовка - это процесс объединения всех видов подготовки обучающегося в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психологической. Каждая из них предусматривает применение узконаправленных средств и методов.

Интегральная подготовка предусматривает:

- 1) целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности;
- 2) обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В результате все, что было отдельно приобретено обучающимся в процессе воспитания отдельных качеств, формирования двигательных действий и т.п., проявляется целостно в соревнованиях. Только целостное, многократное выполнение соревновательного упражнения обеспечивает развитие и совершенствование всех систем организма, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с его требованиями. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений в условиях соревнований различного уровня. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить тренировочных и соревновательных процессов. Только на соревнованиях полностью раскрываются все возможности обучающихся, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность обучающихся. В задачу проведения учебно-тренировочного процесса, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником. Одной из задач интегральной подготовки в спортивных играх является проведение тренировочных боев с моделированием стиля тактических способов и средств ведения боя с соперником, с которым предстоит встреча. Решают ее следующим образом. На основании предварительной информации, полученной при непосредственных наблюдениях или с помощью фото-, кино-, видеоматериалов, выявляют основные тактические действия и стиль ведения противника. При этом определяют эффективные тактические комбинации, применяемые соперником, его манеру атаковать, излюбленные способы и направления ударов. Выявляют и слабые стороны в бою с соперником: наиболее уязвимые места, ошибки при защите соперника, и т. д. Учитываются также излюбленный темп ведения боя соперником, его боеспособность в решающие моменты встречи и волевые качества. Значительная роль в решении задач интегральной подготовки отводится упражнениям специально-подготовительного характера, максимально приближенным по структуре и особенностям деятельности функциональных систем организма к соревновательным. На учебно-тренировочных занятиях необходимо систематически моделировать действие сбивающих факторов. Это достигается выполнением технико-тактических действий на фоне утомления. С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или "удобными" соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.;
- усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований с более сильным или "неудобным" противником и др.;

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения обучающегося к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования обучающегося, что

позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал обучающегося с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Спорт обладает широкими возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие обучающегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивно-адаптивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира, Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Паралимпийских, Сурдлимпийских, Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель должен быть примером для своих обучающихся.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя, его знаниям основ учебно-тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание учебно-тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд,

фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого обучающегося и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле обучающихся за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии обучающегося.

Решению поставленных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все обучающиеся обязаны приветствовать своих товарищей во время игры и во время награждения. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств, обучающихся происходит с помощью изменения и коррекции отношения, обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств

и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся учебно-тренировочных задач, приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающегося, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Планирование спортивных результатов. Основными показателями результативности образовательного спортивного процесса являются:

- сохранность контингента обучающихся;
- результаты педагогической диагностики (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности);
- спортивные достижения обучающихся.

Планирование спортивных результатов в спорте инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья начинается на этапах углубленной специализации (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями и развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам:

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства обучающегося, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).
3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).
4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

15. Учебно-тематический план

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 13/20	сентябрь	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.
	Состояние и развитие вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо в России	≈ 13/20	октябрь	Значение и место вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо» на международных

			соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	≈ 13/20	ноябрь	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.
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	≈ 13/20	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. 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	≈ 13/20	январь	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 лиц с поражением ОДА». Противопоказания к массажу.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо	≈ 13/20	май	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо. 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.
Значение физической подготовки в спортивной деятельности. Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо	≈ 14/20	июнь	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 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо	≈ 14/20	август	Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо 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 лиц с поражением ОДА» 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 вне соревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (спортивный зал, тренажерный зал, и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям, его хранение.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	≈ 70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила соревнований по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо. Организация и проведение соревнований.	≈ 60/10 6	декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта тхэквондо «спорт лиц с поражением ОДА» 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.

	Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо по спортивным дисциплинам			Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	$\approx$ 1200		
	Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx$ 200	сентябрь	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	$\approx$ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина-тхэквондо, самоанализ обучающегося	$\approx$ 200	ноябрь	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.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.
Этап высшего о спорти	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

вного мастерс тва	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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
--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности вида спорта тхэквондо дисциплина – ПОДА весовая категория, ПОДА-Пхумсэ. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Этот вид спорта включен в программу Паралимпийских игр 2020 г. Достаточно часто встречается термин Паратхэквондо (встречаются варианты написания «пара-тхэквондо», «пара тхэквондо») – тхэквондо (вид спорта) для обучающихся-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата – травмой или отсутствием рук. Правила соревнований, техника, площадка для соревнований, пояса – как в обычном тхэквондо. Отличие заключается только в том, что удары в голову запрещаются. Если в обычном тхэквондо разрешается бить ногами в голову, то здесь по правилам бьют только в жилет-корпус.

Важной ценностью тхэквондо являются правила этикета; правила, которые определяют поведение занимающегося и глубоко проникают в его сердце. Организации тхэквондо во всем мире берут за основу высокий уровень порядка и дисциплины в целях поддержания искренности. Искренность предполагает развитие у молодежи чувства ощущения ценностей и веры в то, что это крепкая основа для нравственности, которая так нужна сегодня миру. Тхэквондо развивает скромность в поведении, чувство собственного достоинства, организованность.

Этические ценности внутри системы тхэквондо воспитывают бескорыстность, порядочность и терпимость.

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций, нарушение координации движений).

Основополагающие принципы спортивной тренировки распространяются и на подготовку детей и подростков с поражением опорно-двигательного аппарата. Однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей, имеющих поражение опорно-двигательного аппарата, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют подходы к построению и содержанию тренировочного процесса.

Тхэквондо содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись разнообразные упражнения, связанные с единоборствами, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование многообразия техники, гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, четкость действий исполнителя, делают тхэквондо эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается

развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных комбинаций из ударов, блоков, технических комплексов движений.

Всероссийский реестр видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
Тхэквондо	047000 1611	ВТФ - ПОДА - весовая категория 49 кг (K41-K44)	047002 1711Ж
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 58 кг (K41-K44)	047007 1711Ж
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 58+ кг (K41-K44)	047014 1711Ж
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (K41-K43) М	047034 1711М
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (K44, ОК)	047035 1711М
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг (K41-K42)	047043 1711М
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг (K43, K44, ОК)	047044 1711М
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (K41-K42)	047179 1711М
		ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (K43, K44, ОК)	047180 1711М

К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорту тхэквондо дисциплина ПОДА-весовая категория, ПОДА-Пхумсэ относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта тхэквондо дисциплина ПОДА-весовая категория, ПОДА-Пхумсэ, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей.

- 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 дисциплина ПОДА-весовая категория, ПОДА-Пхумсэ и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо дисциплина ПОДА-весовая категория, ПОДА-Пхумсэ 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 дисциплина ПОДА-весовая категория, ПОДА-Пхумсэ.

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Перечень помещений, и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы спортивной направленности включает в себя: Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном «Спортивно-адаптивная школа» (ФОК «САШ») (Москва, ул. Корнейчука, д.28, к.2):

- тренировочный спортивный зал 18х36м;

- тренировочный спортивный зал № 2

- тренажерный зал;

- бассейн 25м:

- раздевалки, душевые;

Спортивный комплекс «Москворечье» (Москва, ул.Лестева, д.3,стр.1):

- зал спортивный №208, «зал тхэквондо»

- раздевалки, душевые;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ 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.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1

35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

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

Таблица № 14

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.	Футы (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

18. Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру, тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525)
2. Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
5. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984
9. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
10. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
11. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС., 1991.
14. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972 г.
15. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
16. Евсеев С.П. Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
17. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
18. Ли Сун Ман, Рике Г. Современное тхэквондо / учебное пособие: М - Изд-во: Феникс, 2010 г., 350стр.
19. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972 г.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991
21. Павлов С.В. спортивное тхэквондо – Челябинск: УГАФК, 2003. – 94 стр.
22. Чой Сунгмо Азбука тхэквондо: М- Изд-во: Феникс, 2007 г., 64 стр.
23. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. М - Изд-во: Феникс, 2007 г., 800 стр.
24. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие: М – Изд-во: Физическая культура, 2009 г., 176 стр.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Тхэквондо спорт лиц с ПОДА, дисциплина тхэквондо (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.02.2022 г. № 988).

Интернет-ресурсы:

1. Минспорттуризм России: <http://mism.gov.ru>
2. РУСАДА: www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»
<http://www.fpoda.ru>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
Тхэквондо, утвержденной приказом ГБУ ДО
«САШ»
от «__» _____ 2024 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальнойподготовки		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							
		4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	2	2-3	2,5-4	3-4		
		Наполняемость групп (человек)							
		ПОДА Пхумсе/ПОДАвес.кат. 9/8		ПОДА Пхумсе/ПОДАвес.кат 9/9		ПОДА Пхумсе/ПОДАвес.кат 6/8		ПОДА Пхумсе/ПОДАвес. кат 5/6	
		1.	Общая физическая подготовка	84-109	109-112	112-119	112-169	112-140	140-149
2.	Специальная физическая подготовка	28-43	43-75	75-93	93-144	144-159	159-225		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	9-26	26-41	41-93	93-149		

4.	Техническая подготовка	94-132	132-172	172-198	198-326	326-345	345-395
5.	Тактическая подготовка	5	5-7	7-10	10-18	18-21	21-31
6.	Теоретическая подготовка	5	5-7	7-10	10-18	18-21	21-31
7.	Интегральная подготовка	4	4-8	8-10	10-17	17-21	21-31
8.	Психологическая подготовка	5	5-7	7-11	11-20	20-21	21-31
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-3	3-7	7	7-9	9-10
10.	Инструкторская практика	-	3-4	6-8	8-16	16-37	37-49
11.	Судейская практика	-	3-4	6-8	8-16	16-23	23-49
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-10	10-20	20-23	23-49
13.	Восстановительные мероприятия	3	3-4	4-10	10-20	20-23	23-49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248