

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом

Номер протокола №5  
21.12.2015г.  
(дата рассмотрения)



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТХЭКВОНДО

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (зарегистрировано Минюсте РФ рег. № 28 450 от 28.05.2013 г.)

ФИО, должность авторов/составителей:

- А.А. Монастырев, старший тренер- преподаватель (тхэквондо)
- Ю.И. Берчук, тренер- преподаватель (тхэквондо)
- А.С. Черкун, тренер- преподаватель (тхэквондо)
- Т.А. Антонова, инструктор- методист (тхэквондо)

город Сургут, 2016 год

## Пояснительная записка

Программа по тхэквондо (ВТФ) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - ФССП) разработанного в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (Собрание законодательств РФ, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст.3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч.3 ), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства РФ от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст. 3525) и типовой программы для ДЮСШ (к.б.н. Кашкаров В.А., к.п.н. Вишняков А.В. М 2001г.), с учетом «Учебного пособия по тхэквондо» (д.п.н. Шулик Ю.А., к.п.н. Ключников Е.Ю. «Феникс» 2007г.) и правил соревнований по тхэквондо ВТФ, разработанных всемирной федерацией тхэквондо.

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении. Заниматься тхэквондо может каждый. В нем собраны уникальные техники и методики для поддержания здоровья детей и взрослых. Занятия тхэквондо делают тело гибким и пластичным, так этот вид боевых искусств задействует множество суставов и мышц. Удары ногами, крики во время занятий способствуют снятию стресса. Одним из основных отличий тхэквондо от других видов боевых искусств является гармоничное воспитание тела и духа. Главное отличие от других единоборств, что тхэквондо (ВТФ) включено в программу летних олимпийских игр. Занимающиеся тхэквондо закаляют характер и силу воли, постигают основы внутреннего этикета. Цель техник тхэквондо – воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе».

Тхэквондо – корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Программа по тхэквондо (ВТФ) для спортивных учреждений рассчитана на четыре основных этапа:

- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 5 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);

Актуальность Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. Настоящая программа деятельности для учреждений спортивной направленности, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

### Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки ГНП — привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Возраст за-

нимающихся 9-12 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

**Задачи:**

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники тхэквондо (ВТФ).

Направленность образовательной программы для ГНП — заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

**Основная цель занятий учебно-тренировочных групп** — направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

**Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 10–17 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

**Основная цель занятий групп спортивного совершенствования** — оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 14–22 года.

**Задачи:**

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально-волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
4. Соблюдений режима дня.
5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
7. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
9. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

10. Выполнение требований тренера — преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов — это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

**Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства** — достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива мастера спорта.

**Задачи:**

Оптимальное развитие специальных физических качеств.

Укрепление и сохранение здоровья.

Повышение уровня технической и тактической подготовок.

Развитие интеллектуальных качеств.

Совершенствование морально-волевых качеств.

Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе: Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.

Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.

Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.

Соблюдений режима дня.

Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки. Контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.

Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Выполнение требований тренера — преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера и воспитанника. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

**Нормативная часть программы**

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**Таблица 1**

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Максимальное количество учебных часов		Численность занимающихся в группе, человек	Соотношение разрядников
		в неделю*	в год		
<b>Группы начальной подготовки (ГНП)</b>					
1 год	9-10	6	312	15-16	без разрядов
2 год	10-12	9	468	13-14	без разрядов
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ)</b>					
1 год	10-12	12	624	12-13	без разрядов
2 год	11-13	18	936	11-12	без разрядов
3 год	12-14	18	936	10-11	20% - 2р. или 20% - 1 юн.
4 год	13-15	18	936	9-10	30% - 2 р, 30% - 3 р.
5 год	14-17	18	936	8-10	50% - 2 р.

Группы спортивного совершенствования (ГСС)					
1 год	14-18	22	1144	4-8	50% - 1 р. , 50% - КМС
2 год	16-20	24	1248	4-6	50% - 1 р. , 50% - КМС
3 год	18-22	28	1456	4-5	100% - КМС
Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)					
не ограничен	16	32	1664	2-4	МС и МСМК

1. Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.
2. Максимальное количество людей тарифицируемое в группах. Возможно меньшее количество спортсменов в группе. Больше количество занимающихся не возможно
3. Разница в возрасте детей в группах ГНП не должна превышать два года. В УТГ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.
4. Возможны совмещения групп УТГ 1,2,3,4, ГСС 1,2,3 и ГВСМ в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера
5. В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, ОСДЮШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25 %, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на УТС, соревнованиях, спортивно — оздоровительных мероприятиях
6. год обучения в ГВСМ не регламентируется.

**Планирование учебного материала в годичных циклах** осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки бойца и основами ведения единоборства. В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),
- этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.) и
- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения для групп начальной подготовки и 1–2-й годы обучения для учебно-тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), переходный (2 мес.). Каждый **период имеет свои задачи.**

- Подготовительный период (сентябрь — январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики тхэквондо (ВТФ).

- Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль — июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2–4 этапа (**мезоцикла**), основу которых составляют главные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

- В переходном периоде (июль — август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха спортсменов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;

повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

**Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й, 4-й, 5-й годы обучения), группах спортивного совершенствования** носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — октябрь, январь — март), два соревновательных (ноябрь — декабрь, апрель — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

**Оперативное планирование** включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика группы, команды или контингента занимающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта тхэквондо**

- определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

**Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**

**Программа рассчитана** на 10 лет (до 2 лет – начальная подготовка (ГНП), до 5 лет – тренировочный этап (ТГ), до 3 лет – этап совершенствования (спортивного мастерства (ГССМ), и рекомендуется для освоения детьми и подростками от 9-10 до 22 лет в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка в СДЮСШОР и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального учебного плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями в пределах муниципального задания.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства и муниципального задания.

В ходе освоения программы выделяются 3 этапа, по окончании 2 из них (тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства) обучающиеся имеют право пройти итоговую аттестацию (один раз для конкретного обучающегося), чтобы получить статус выпускника МАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп».

**Основные задачи, решаемые на этапе начальной подготовки:** систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и

волевых качеств, определение специализации.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-10-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача.

**Основные задачи, решаемые на тренировочном этапе:** улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Группы тренировочного этапа формируются из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую начальную подготовку объемом не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой.

**Основные задачи, решаемые на этапе совершенствования спортивного мастерства:** специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети (как правило, по согласованию с Учредителем), зачисленные в организацию, прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и выполнившие норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### **Формы организации образовательного (тренировочного) процесса.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

**Работа по индивидуальным планам** в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, на остальных этапах работа по индивидуальным учебным планам осуществляется, по решению педагогического совета (на основании представления тренерского (методического) совета), в отношении наиболее мотивированных, проявивших особые способности учащихся, а также для всех обучающихся на период их активного летнего отдыха.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Педагогическая целесообразность обусловлена:

- тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тхэквондо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей;

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями и видом образовательного учреждения (МАОУ ДОД СДЮСШОР «Олимп»);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);



- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Психолого- педагогическими предпосылками** разработки данной программы являются основные положения концепции развивающего обучения, развиваемые в трудах Д.Б.Эльконина, В.В. Давыдова, П.Я.Гальперина. Цель развивающего обучения в различных теоретических подходах понималась по-разному: целостность и максимальная эффективность обучения (Л.В.Занков), развитие теоретического мышления (В.В.Давыдов, Д.Б.Эльконин), формирование субъекта учебной деятельности, направленного на самоизменение и самосовершенствование (В.В.Репкин), развитие творческого потенциала личности (Е.Л.Яковлева). Признание во всех них активной роли учащегося в учении приводит к изменению представлений о содержании взаимодействия учащегося с педагогом и ровесниками. Обучение более не рассматривается как простая трансляция знаний от педагога к учащимся, а выступает как сотрудничество - совместная работа педагога и учащихся в ходе овладения знаниями, умениями (в т.ч. двигательными) и решения проблем. Со времен Л.С.Выготского, сформулировавшего и обосновавшего положение о том, что «обучение ведет за собой развитие», в отечественной психологии и педагогике в качестве нормативно-желаемого образца всегда признавалось развивающее обучение.

### **Цель программы:**

Создать условия для укрепления здоровья, мотивации обучающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами тхэквондо ВТФ, выявления, развития и поддержки талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (тхэквондо ВТФ).

### **Задачи программы.**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **2. Учебный план «Программы»**

Учебный план составлен в соответствии с п.14 приказа Минспорта России от 12.09.2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Учебный план занятий по этапам спортивной подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально- если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 42 учебных недели и включает время на самостоятельную работу обучающихся общим объёмом до 10% от указанного (в сетке часов обозначено\*), контролируемую тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися **дневника самоконтроля**, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Также отдельному планированию подлежит время:

- в пределах проведения тренировочных сборов (без учёта дней на дорогу); перечень тренировочных сборов, составленный на основании приложения №10 Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (далее - ФССП) и обеспеченный **муниципальным заданием (таблица 1)**, не может быть менее одного в течение учебного года. Время его проведения указывается в годовом календарном плане - графике отделения.

- на подготовку и участие в **соревнованиях**, количество которых не может быть менее 60%



от установленного норматива в ФССП.

Организация самостоятельной работы на период активного летнего отдыха на 10 учебных недель осуществляется на основе индивидуального плана работы, разрабатываемого и выдаваемого обучающимся тренером – преподавателем. Организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями (зрелищных, массовых мероприятий) осуществляется в рамках плана спортивно- массовой и воспитательной работы. Построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации регулируется рабочей программой тренера- преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании учебно- тренировочных занятий.

Выбор содержания обучения по предметным областям «избранный вид спорта», технико- тактическая и психическая подготовка», а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр осуществляется с учётом влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

#### Приложение N 4

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### Объём учебных занятий по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				За год обучения по всем этапам/За период освоения программы
	Этап начальной подготовки: за год обучения/за 2 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства: за год обучения/за 2 года	
		До двух лет (Базовая подготовка): за год обучения/за 2 года	Свыше двух лет (спортивная специализация): за год обучения/за 3 года		
	час.	час.	час.	час	час.
Общее количество часов на этапе	252/336 Всего 588	420/840	756/2268	1176/2352	<b>2688/6048</b>

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Теоретическая подготовка	4 - 6	5 - 7	3 - 5,5	2 - 4,5	1,5 - 2,5
Общая физическая подготовка (%)	46,5 - 49	42 - 49	36 - 47	26 - 41	22 - 29
Специальная физическая подготовка (%)	8,5 - 10	9 - 13	15 - 22	18 - 29,5	21 - 28
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5 - 7	4 - 6	3,5 - 6	4,5 - 6,5
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21 - 25	22 - 29	27 - 36	36 - 44
Специальные подготовительные упражнения (%)	6 - 8,5	6 - 9	4 - 7	2,5 - 5	1,5 - 4
инструкторская и судейская практика (%)	0,25 - 1	0,25 - 1	0,5 - 1,5	0,5 - 1,5	0,5 - 1

**Объём учебных занятий по предметным областям**

Предметная область	Количество часов за год обучения по этапам спортивной подготовки								Итого час.	% от общего кол-ва	Норма %-ого соотношения %	
	НП		Тренировочный				ССМ					
	До года	Свыше года	Период базовой подготовки*		Период спортивной специализации*							
теория и методика физической культуры и спорта*	20	21	23	23	43	43	43	42	41	299	5,01	От 5 до 10
общая и специальная физическая подготовка	147	147	127	117	117	107	97	167	157	1163	20,5	От 20 до 25
избранный вид спорта* (в т.ч. на УТС и соревнования)	35	69	154	163	389	398	407	744	755	3094	51,8	От 45
другие виды спорта и подвижные игры*	22	36	61	61	81	81	81	81	81	570	9,5	От 5 до 10
технико-тактическая и психическая подготовка* (в т.ч. на УТС)	28	63	55	56	126	127	128	142	142	838	14,05	От 10 до 15
	252	336	420	420	756	756	756	1176	1176	<b>6048</b>		
	<b>588</b>		<b>840</b>		<b>2268</b>			<b>2352</b>				

\*-п.36 Приказа Минспорта России от 12.09.2013 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

### Объём учебных занятий по предметным областям и разделам обучения по этапам спортивной подготовки

Предметная область	Раздел обучения	Количество часов за год обучения по этапам спортивной подготовки			
		НП	Тренировочный		ССМ
			Базовая подготовка	Спортивная специализация	
теория методика физической культуры спорта	<b>299 час</b>	<b>41</b>	<b>46</b>	<b>129</b>	<b>83</b>
	- история развития избранного вида спорта	3	3	10	7
	- основы философии и психологии спортивных единоборств	3	3	10	7
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	10	7
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	3	3	12	7
	- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		2	10	7
	- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	2	2	10	7
	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	5	5	10	7
	- гигиенические знания, умения и навыки	5	5	10	6
	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	6	6	10	7
	- основы спортивного питания	3	4	11	7
	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	5	13	7
	- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	4	5	13	7
	<b>общая</b>	<b>1213 час</b>	<b>294</b>	<b>274</b>	<b>321</b>

специальная физическая подготовка	- освоение комплексов физических упражнений	147	137	121	140
	- развитие основных физических качеств	147	137	200	184
избранный вид спорта	<b>3114 час</b>	<b>104</b>	<b>317</b>	<b>1194</b>	<b>1499</b>
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	56	148	548	674
	- участие в спортивных соревнованиях	12	24	60	52
	- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	36	145	586	773
другие виды спорта и подвижные игры	<b>585 час</b>	<b>58</b>	<b>122</b>	<b>243</b>	<b>162</b>
	- Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	25	60	143	132
	- Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами подвижных игр	33	62	100	30
техничко-тактическая и психическая подготовка	<b>867 час</b>	<b>91</b>	<b>111</b>	<b>381</b>	<b>284</b>
	- основы технических и тактических действий в тхэквондо ВТФ	55	51	170	122
	- алгоритмы технико-тактических действий	30	50	171	122
	- анализ спортивного мастерства соперников	6	10	40	40
	<b>Итого</b>	<b>588</b>	<b>840</b>	<b>2268</b>	<b>2352</b>

Нормативы максимального объема тренировочной деятельности, по отношению к ФССП, составляют 80,76%.

#### **Нормативы соревновательной деятельности в соответствии с требованиями ФССП.**

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

**По цели** соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми. **Основные** соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. **Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. **Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. **Главные** соревнования определяются в установленном порядке органами управления ФКиС или Федерацией тхэквондо. *Зрелищные, массовые* соревнования проводятся для привлечения большого количества участников и планируются в соответствующем разделе спортивной – массовой работы.

**Нормативы соревновательной деятельности в соответствии с требованиями  
ФССП составляют**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2	2
Основные	-	3	3	3	2
Главные	-	1	1	1	2
Итого: 64 соревнования	0	8	8x2	8x3	8x2

**Нормативы соревновательной деятельности, обеспеченные муниципальным заданием и бюджетным финансированием различного уровня:**

Условные обозначения:

БУ – бюджет учреждения, обеспеченный муниципальным заданием;

МБ- местный бюджет;

РБ – региональный бюджет;

ФБ- федеральный бюджет;

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
Контрольные	1 (БУ)	2 (БУ)	1 (БУ)	1 (БУ)	1 (БУ)	-	-	-	-
Отборочные	-	2 (БУ)	2 (БУ)	1 (БУ)	1 (БУ)	-	-	-	-
Подводящие	-	-	1 (БУ)	2 (БУ)	2 (БУ)	3 (БУ)	3 (БУ)	3 (БУ)	3 (БУ)
Основные	1 (БУ) – первенство СДЮС ШОР	1 (МБ)-первенство города	1 (первенство города) (МБ)	1 – первенство города МБ), 1 – первенство субъекта ФО) – (МБ/РБ)	1 – первенство города МБ), 1 – первенство субъекта ФО) – (МБ/РБ)	1 – первенство города МБ), 2 – первенство субъекта ФО) – (МБ/РБ)	1 – первенство города МБ), 2 – первенство субъекта, ФО) – (МБ/РБ)	3 (субъект, ФО, первенство России) (МБ/РБ)	3 (субъект, ФО, первенство России) (МБ/РБ)

Главные	-		1 (МБ) (первенство субъекта)	2 (первенство РФО, России) (МБ)	2 первенство ФО, первенство России) – (РБ)	2 первенство Росси, междуна- родные) – (РБ)	2 пер- венство России, междуна- родные) – (РБ)	2 (ЧЕ, ЧМ, ПЕ, ПМ, КЕ, КМ (ФБ), междуна- родные) - (РБ)	2 (ЧЕ, ЧМ, ПЕ, ПМ, КЕ, КМ (ФБ), меж- дународ- ные) -(РБ)
<b>Итого: 61 соревнования</b>	2	5	6	8	8	8	8	8	8

В соответствии с муниципальным заданием и нормативом его финансового обеспечения количество соревнований составляет 95,3% от установленного ФССП норматива.

В классификацию соревнований, по сравнению с установленной ФССП, с целью достижения максимально возможной степени психологической и функциональной готовности к главным соревнованиям дополнительно, но на счёт уменьшения количества соревнований других видов включён вид соревнований – подводящие. Общее количество соревнований не превышает норматива, установленного ФССП. Распределение наименований соревнований на основе их классификации с учётом ЕКП соответствующего уровня осуществляется на каждый год обучения по каждому этапу в соответствии с оперативным планированием/рабочей документацией тренера-преподавателя.

Таким образом, объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся является оптимальным, поскольку составляет в среднем **88, 03%** от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо.

### **Воспитательная работа как компонент содержания образования.**

#### **Цель**

- **содействовать воспитанию** интереса к занятиям по тхэквондо посредством развития познавательной активности, положительных морально- нравственных устоев, кондиционных и координационных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности.

#### **-направления воспитательной работы:**

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников школы, города Сургута, ХМАО-Югры и РФ:
- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;
- патриотическое воспитание;
- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;
- поддержание и развитие традиций школы (праздник чести школы. День выпускника, день открытых дверей и т.д.)

Формы воспитательной работы: участие в социально значимых акциях, социально- образовательных проектах.

Форма реализации воспитательной работы – план на учебный год.

## **Методическая часть**

### **Организационно – методические условия реализации программы.**

#### **Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса.**

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима

спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Используемые **педагогические и спортивные технологии:**

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;
- метод проблемно – структурного моделирования мультимедиа соревнований;
- сопряжённая техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах; (автор: д.п.н., профессор Г.И. Попов).

## **Организационно- методические подходы к реализации содержания программы**

### **Принципы спортивной тренировки**

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. Методические:  
опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;  
соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;



сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;  
избыточности – применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;  
моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;  
централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

### **3.1. Средства, методы спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

общеподготовительные упражнения;  
специально подготовительные упражнения;  
избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);  
наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

о метод строго регламентированного упражнения:  
– метод направленный на освоение спортивной техники;  
– метод направленный на воспитание физических качеств.  
о игровой метод;  
о соревновательный метод.

### **3.2. Методические подходы к организации и проведению тренировки:**

**ГНП** Цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи:

1. Ознакомление учащихся с основными школьными правилами;
2. Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
4. Овладение основами техники выполнения физических упражнений и движений тхэквондо;
5. Привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо;
6. Воспитания черт спортивного характера;
7. Выполнение нормативных требований по видам подготовки

**УТГ** Цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом действий тхэквондо. Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
2. Изучить четкость, скорость и точность выполнения базовых техник;
3. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
4. Повышение уровня общефизической подготовки;
5. Развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики тхэквондо;
6. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по тхэквондо;
7. Изучить сложные понятия и закрепить знания внутренней сути тхэквондо;
8. Изучение техники исполнения пхумсэ;
9. Совершенствование мастерства;
10. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочное занятие состоит из 4 составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной, подготовительной.

**Задачи определяются** в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движении.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную

возбудимость;

разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;

развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Основная часть тренировки должна состоять из пяти важнейших элементов:

изучение техники и тактики;

развитие скорости;

развитие силы;

развитие выносливости;

взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, обусловленных и свободных технических приемов, работы ног, обманных маневров, ритма, действий в различных ситуациях боя и т.д. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание учащихся, нет физической усталости. Только в этом случае учащиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

## **Требования к технике безопасности, нормативное и организационно – методическое обеспечение медико – педагогического контроля**

Понятие о спортивной травме.

Телесные травмы в спорте – это повреждение тканей (обычно мышечных и соединительных) вызванное физической нагрузкой в ходе занятий спортом.

Психические травмы в спорте - вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Виды телесных травм в спорте:

- открытые - повреждаются покровы организма;

- закрытые - кожа и слизистые оболочки остаются целыми; 2) ушиб мягких тканей -

повреждения мягких тканей, развивающиеся при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями;

- растяжения-ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок рвется

- вывих;
- разрыв связок;
- перелом кости;
- электротравма;
- черепно-мозговая травма;
- спинномозговая травма;
- ампутация конечностей.

Виды психических травм в спорте

- 1) шоковые психические травмы;
- 2) психотравмирующие ситуации относительно кратковременные, но психологически очень значимые для человека;
- 3) хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ориентации ребенка (конфликты);
- 4) факторы эмоциональной депривации (недостаток положительных эмоций).

Неблагоприятные психические состояния

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Меры предупреждения травматизма при занятиях:

**Профилактика травматизма** - основное направление техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в соответствии с принципом ответственности педагога за сохранность жизни и здоровья обучающихся и принципом самоответственности обучающегося за сохранность своего здоровья.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- 1) соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- 2) целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- 3) дозированность физических нагрузок;
- 4) чередование упражнений силовой нагрузки с тренировками направленных на растягивание;
- 5) кардиотренировки для снижения риска односторонней гипотрофии мышц;
- 6) врачебный контроль и медицинское обслуживание учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- 7) периодические медицинские обследования спортсменов;
- 8) обязательное присутствие тренера в течение занятия;
- 9) применение средств специальной защиты при занятиях травмо-опасными видами спорта;
- 10) отказ от приема, разрешенных препаратов и препаратов, запрещенных МСА;
- 11) не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- 12) проведение очередной тренировки после достаточного восстановительного периода;
- 13) укрепление соответствующих мышечных групп;
- 14) гармоничное развитие двигательных способностей;
- 15) соответствующее виду спорта питание;
- 16) своевременный инструктаж обучающихся;

- 17) рациональная организация и методика занятий по физической культуре и спорту;
- 18) исправность инвентаря и оборудования;
- 19) страховка, помощь и само-страховка при выполнении упражнений и спортивных действий;
- 20) четкое выполнение инструкции по технике безопасности на занятиях
- 21) обобщение и распространение передового опыта по обеспечению безопасности на занятиях по физической культуре и спорту;
- 22) высокая организованность и дисциплинированность обучающихся на занятиях по физической культуре и спорту;
- 23) допуск к тестированию и соревнованиям – с разрешения медицинского работника.

Меры предупреждения травматизма в единоборствах:

- 1) применение защитных масок и шлемов,
- 2) бинтование кистей рук,
- 3) использование загубника, защитной раковины для половых органов;
- 4) строгое выполнение правил соревнования;
- 5) устранение неровностей войлочной подстилки или грубых швов в брезентовой крышке;
- 6) исключение во время учебных схваток одновременных занятий в стойке на одном ковре нескольких пар;
- 7) запрещение тренировок и соревнований лиц с большой разницей в весе и спортивной квалификации;
- 8) запрещение занятий без обуви или в обуви, не соответствующей требованиям;
- 9) запрещение неподстриженных ногтей;
- 10) запрещение при падении на ковер подставки рук;
- 12) запрещение переплета пальцев при захватах;
- 13) проверка обуви и костюмов на отсутствие металлических пряжек;

#### **Документы, содержащие нормы по охране здоровья спортсменов:**

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Приказ Минздравсоцразвития России «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Законодательство ХМАО-Югры;
- Регламенты и руководства общероссийских спортивных федераций.

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя

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

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), включает:

- 1) динамическое наблюдение за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом: текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям;
- 2) оказание первичной медико-санитарной помощи и специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом.

А оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий спортсменам после интенсивных физических нагрузок, после заболеваний и травм включает в себя мероприятия по увеличению и сохранению спортивной (общей и специальной) работоспособности, а также проведение реабилитационных мероприятий по восстановлению здоровья.

Оказание медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и функциональных возможностей

организма спортсменов включает:

- допуск к занятиям спортом и спортивным соревнованиям, проведение углубленных медицинских обследований (далее - УМО) спортсменов;
- проведение текущего медицинского наблюдения за спортсменами и этапных (периодических) медицинских обследований спортсменов;
- проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее - ВПН) за спортсменами.

Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся:

- в амбулаторно-поликлинических учреждениях;
- в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;
- во врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Периодическое, или этапное, медицинское обследование спортсменов (ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний, а в период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. В зависимости от специфики каждого вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырех раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена или занятий физкультурника.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья физкультурника или спортсмена, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки. ВПН проводятся на:

- тренировках в детско-юношеских спортивных школах и на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности "лечебная физкультура и спортивная медицина", и медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами (преподавателями), а также с самим спортсменом (физкультурником). Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера (преподавателя) обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена (физкультурника).

### **Углубленное медицинское обследование спортсменов**

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;  
 выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;  
 прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;  
 определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;  
 медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины)

Этап начальной подготовки (от 1 года до 3 лет занятий спортом):

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Тренировочный этап (до 5 лет занятий спортом):

УМО зачисленных в учебно-тренировочные группы проводится **не менее двух раз** в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Этапы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (5 и более лет занятий спортом):

УМО занимающихся в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства проводится не реже двух раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки:	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства:
		До двух лет (базовая подготовка):	Свыше двух лет (спортивная специализация):	
Количество часов в неделю	6/8	10	18	28

## Содержание образования по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

### Начальный и тренировочный этап

№	Раздел/Тема	Дидактические единицы											
		НП годы обучения (г.о.)		ТГ годы обучения (г.о.): 1, 2- период базовой подготовки (БП), 3,4, 5- период спор- тивной специализации(СС)					Дидактические единицы Начальный этап		Дидактические единицы Тренировочный этап (с выделением периодов – БП, СС)		
		1	2	1	2	3	4	5					
	<b>Предметная область</b> «Теория и методика физической культуры и спорта». <b>Разделы обучения:</b>												
	1. История развития избранного вида спорта;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	4	Происхождение тхэквондо. Исторические корни. Родина тхэквондо. Возникновение и развитие в России тхэквондо. Тхэквондо и олимпийские игры. Место и значение тхэквондо в Российской системе физического воспитания. Основные направления тхэквондо в родном городе. Известные спортсмены.	Место и значение тхэквондо в Российской системе физического воспитания. История развития тхэквондо и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов			
	2. Основы философии и психологии спортивных единоборств;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	4	Философия корейских единоборств. Воля к победе. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.	Воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Методы психологического настроя. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований. Уверенность в своих силах.			
	3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	3	4	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и			



										волевых качеств человека.
	4.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;	1,5	1,5	1,5	1,5	4	4	4	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям тхэквондо. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.	Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.
	5.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	1	3	3	4	Понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе СДЮСШОР	Понятие о Федеральном Законе РФ от «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП;
	6.Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;	1	1	1	1	3	3	4	<b>Понятие об</b> уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	<b>Знание об</b> уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны
	7. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	4	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
	8.Гигиенические знания, умения и навыки;	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	4	Культурно-гигиенические привычки у детей (чистить зубы, мыть руки и лицо, причесываться). Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
	9.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3	3	3	3	3	3	4	Закаливание посредством тхэквондо. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
	10.Основы	1,5	1,5	2	2	3	4	4	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях тхэквондо.

	спортивного питания;									Значение витаминов в питании спортсмена.
	11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2	2	2,5	2,5	4	4	5	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий тхэквондо. Экипировка в тхэквондо.	Правила использования инвентаря. Зал тхэквондо. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке.
	12. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	2	2	2,5	2,5	4	4	5	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
	<b>Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»</b> Разделы обучения:									
	1. Освоение комплексов физических упражнений;	71	76	68	69	40	40	41	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
	2. Развитие основных физических качеств	71	76	68	69	65	65	70	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.
	<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b> Разделы обучения:									
	1. Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);	28	28	74	74	160	180	208	Базовая техника: специальные комплексы формальных упражнений. Начальные технические действия: боевые позы (закрытые и открытые), стойки (лево - и - правосторонние), взаимные (одноименные и разноименные), передвижения (стэпы), маневры туловищем (уклоны, отклонения). Основные технические действия: атакующие, защитные.	Начальные технические действия: дистанции и стойки в поединке, передвижения относительно противника(степы), движения туловищем. Атакующие действия (удары): общие основы техники ударов, прямые удары, усиление удара шагом. Атакующие действия (удары) ногами: общие основы техники ударов ногами. Тактика маневренной атаки.

	2.Участие в спортивных соревнованиях;	6	6	10	14	18	20	22	Значение соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований) Участие в соревнованиях: контрольных- 2 раза в год , отборочные -2 раза в год, основные – 1 раз в год.	Организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях Участие в соревнованиях: контрольных – 1 раз в год, отборочных – 2 раза в год, подводящих – 3 раза в год, основных – 3 раза в год, главных – 2 раза в год.
	3.Развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	18	18	72	73	190	198	198	<b>Специальная сила, в том числе мышечная сила /скоростно-силовые упражнения/. Специальная быстрота, скорость /эстафеты; бег на короткие дистанции; гимнастические и акробатические упражнения/. Специальная выносливость /упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; упражнения с лапами с партнером/. Специальная ловкость, реакция /упражнения для выработки умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений/. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. <b>Морально-этические подготовка. Волевая подготовка.</b></b>	<b>Специальная сила, в том числе мышечная сила /Развитие взрывной силы. Спарринги по заданию. Темповые прыжки в разной вариации. Скакалка/. Специальная быстрота, скорость /Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях. Использование метода динамических усилий. Упражнения с кратковременными ускорениями в облегченных условиях/. Специальная выносливость /Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с лапами, на мешке/. Специальная ловкость, реакция /Упражнения на технику передвижения вперед, назад, в сторону. Имитационные упражнения в строю. Зеркало. Упражнения с партнёром на месте /. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. Эмоциональная подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости.</b>
	<b>Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры»</b> Разделы обучения:									
	1.Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	12	13	30	30	40	50	55	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Быстрота, скорость, выносливость – легкая атлетика. Выносливость – лыжи. Сила – тяжелая атлетика. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика
	2.Развитие специфических физических	20	13	31	31	35	35	30	Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться – «быстро по местам» Развитие скоростных качеств, ловкости, быст-	Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты.

	качеств в тхэквондо средствами подвижных игр.								роты – «вызов номеров». Развитие ловкости, быстроты – «пятнашки». Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции – «черные и белые». Развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств – «Третий лишний».	Развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости – «цепочка». Развитие ловкости, быстроты – «пятнашки».
	<b>Предметная область «Технико-тактическая и психическая подготовка»</b> Разделы обучения:									
	1. Основы технических и тактических действий тхэквондо ВТФ;	27	28	25	26	45	55	70	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих действий, защита. Изучение базовых стоек тхэквондистов. Маневрирование техникой, тактикой, физическими качествами, позами. Разбивание предметов.	Виды тактической подготовки к проведению приёмов: - подавление техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами - маскировка техники, тактики, физических качеств, психических состояний Обучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих ударов.
	2. Алгоритмы технико-тактических действий	15	15	25	25	45	55	71	Тактика ведения поединка. Способы ведения боя. Способы принятия решения. Разведка.	Комплекс тактических действий, состоящий из нескольких блоков: тактика использования удобных ситуаций, тактика защиты, тактика создания удобных ситуаций, тактика контратаки, методы воздействия на противника, стили ведения боя.
	3. Анализ спортивного мастерства соперников;	3	3	5	5	12	14	14	Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности	Преимущество противника в физической подготовленности и конкретные недостатки в развитии физических качеств противника. Общий объем техники используемой соперником.

## Этап совершенствования спортивного мастерства

№	Раздел/Тема	Количество часов		Дидактические единицы
		ГССМ		
		1 год обучения	Свыше одного года обучения	
	<b>Предметная область</b> «Теория и методика физической культуры и спорта». <b>Разделы обучения:</b>			
	1. история развития избранного вида спорта;	3,5	3,5	Тхэквондо на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренера России. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.
	2. основы философии и психологии спортивных единоборств;	3,5	3,5	Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Нервно-психическое состояние напряжения в соревновательных условиях. Предстартовые состояния. Самостоятельность и инициативность.
	3. место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	3,5	3,5	Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Физическая культура и спорт в России неотъемлемая часть в развитии и становлении детей, юношей и молодежи.
	4. основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;	3,5	3,5	Структура спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса.
	5. основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3,5	3,5	Понятие о Федеральном Законе РФ от «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; ФССП
	6. уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;	3,5	3,5	<b>Знание об</b> уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны
	7. необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	3,5	3,5	Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.
	8. гигиенические знания, умения и навыки;	3	3	Уход за кожей, полостью рта. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.

	9.режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3,5	3,5	Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
	10.основы спортивного питания;	3,5	3,5	Рациональное питание. Витамины для спортсменов.
	11. требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	3,5	3,5	Правила использования инвентаря. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.
	12.требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	3,5	3,5	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
	<b>Предметная область</b> <b>«Общая и специальная физическая подготовка»</b> Разделы обучения:			
	1.Освоение комплексов физических упражнений;	70	70	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
	2.Развитие основных физических качеств	92	92	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.
	<b>Предметная область</b> <b>«Избранный вид спорта»</b> Разделы обучения:			
	1.Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);	337	337	Совершенствование технико-тактического мастерства. Создание определенной ситуации поединка для проведения действия. Изучение боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий.
	2.Участие в спортивных соревнованиях;	24	28	Организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях Участие в соревнованиях: подводящих – 3 раза в год, основных – 3 раза в год, главных – 2 раза в год.
	3.Развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	386	387	<b>Специальная сила, в том числе и мышечная сила</b> / Комплексы: 1. Ударный /три серии в каждой по четыре спурта/. 2. Беговой. 3. Силовой /метание/. <b>Специальная быстрота, скорость</b> / Упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью /5-10с/. Скоростные упражнения в затрудненных условиях/. <b>Специальная выносливость</b> / Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с лапами, на мешке/. <b>Специальная ловкость, реакция</b> / Стэповые упражнения. Маневрирование в передвижениях/. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. Эмоциональная подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости.
	<b>Предметная область</b> <b>«Другие виды спорта и подвижные игры»</b> Разделы обучения:			
	1.Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	66	66	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Быстрота, скорость, выносливость – легкая атлетика. Выносливость – лыжи. Сила – тяжелая атлетика. Вестибулярная устойчивость

				- гимнастика, акробатика.
	2. Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами подвижных игр;	<b>15</b>	<b>15</b>	Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты. Развитие ловкости, быстроты – «пятнашки».
	<b>Предметная область</b> <b>«Технико-тактическая и психическая подготовка»</b> Разделы обучения:			
	1. Основы технических и тактических действий в тхэквондо ВТФ;	<b>61</b>	<b>61</b>	Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих действий. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.
	2. Алгоритмы технико-тактических действий	<b>61</b>	<b>61</b>	Адаптация к соперникам различного роста. Изучение стилей ведения боя. Методы воздействия на соперника.
	3. Анализ спортивного мастерства соперников;	<b>20</b>	<b>20</b>	Использование соперником сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде поединка. Степень психологической подготовленности соперника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка).



## **Система контроля и зачетные требования.**

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся**

#### **Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.**

Промежуточная аттестация по итогам освоения предпрофессиональной программы проводится 2 раза в течение учебного года: в течение декабря – января (контрольные нормативы) и мая (контрольно- переводные нормативы); промежуточная аттестация последнего года обучения для конкретного обучающегося, претендующего на статус выпускника по соответствующей программе, не проводится.

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного обучающегося по окончании предпрофессиональной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

#### **Формы промежуточной и итоговой аттестации.**

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса обучающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно- переводных) нормативов и демонстрации портфолио в зависимости от перспективы дальнейшего выбора образовательной траектории обучающегося, желания родителей (законных представителей) и по представлению педагогического совета.

Формы итоговой аттестации:

- демонстрация обучающимся своих достижений за период освоения программы в форме защиты портфолио и/или демонстрации показательных выступлений/мастер-класса (по представлению тренерского совета).

#### **Содержание промежуточной и итоговой аттестации (требования).**

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать как теоретические, так и тестовые/контрольные/ задания, составляющие контрольные (контрольно- переводные) нормативы. Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку освоения всех разделов дополнительной общеобразовательной программы определённого этапа обучения.

Содержание промежуточной аттестации по дополнительной предпрофессиональной программе преимущественно должно включать комплексные контрольные задания (или практические действия на тренажёрах, манекенах и т.п.), требующие многоходовых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях. Комплексные контрольные задания предназначены для проверки комплексных умений и/или способностей обучающегося.

Содержание промежуточной аттестации по итогам каждого полугодия по представлению тренера- преподавателя устанавливается тренерским советом с таким расчётом, чтобы по окончании учебного года отследить достижение ожидаемых результатов по показателям оценки результата освоения программы определённого года обучения и являющихся основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения.

Содержание итоговой аттестации определяется содержанием портфолио обучающегося. Помощь обучающемуся в определении содержания и форм защиты оказывается тренером – преподавателем и инструктором – методистом.

#### **Система оценивания результатов освоения программы.**

Для выражения степени освоения программы используются:

- дихотомическая система оценивания: отметки по результатам - «выполнил» - «не выполнил», «правильно»- «не правильно».
- политомическая система оценивания: отметки по результатам - «оптимальный - высокий - средний/выше среднего/ниже среднего - критический – низкий уровень выполнения заданий».

Для организации промежуточной аттестации (не позднее чем за 2 недели до её проведения) тренерский совет отделения готовит, а директор утверждает:

- тексты содержания промежуточной аттестации в соответствии с требованиями и указанием соответствующей системы оценивания и методическими указаниями к ходу проведения (например,

- «Перед проведением тестирования должна быть выполнена разминка. Обучающемуся дается право выполнить упражнение в количестве трех раз, лучший результат заносится в протокол»);
- критерии оценки достигнутых результатов (какие результаты соответствуют той или иной отметке по результатам выполнения упражнения, теста или задания).
  - бланки протокола промежуточной аттестации, заполненный вариант которых заверяется подписью членов наблюдательной комиссии (представителями Совета школы, Общественного совета при управлении по ФКиС) и т.п.

## **Требования к результатам освоения «Программы»**

**Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы:**

<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<b>Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся)</b>
Мотивированность на продолжение занятий	Стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); Уровень сохранности контингента на следующем году обучения;
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень) по итогам контрольных и переводных нормативов
Социальная адаптированность	уровень успеваемости в общеобразовательном/профессиональном учреждении- отсутствие отрицательной динамики и/или наличие академических достижений, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	Отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний. Отсутствие случаев травматизма по вине тренера- преподавателя
Результативность участия в соревнованиях институционального и муниципального/субмуниципального уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях регионального/субрегионального уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях всероссийского / международного (и выше) уровня, иных открытых мероприятиях	Динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	Положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/удостоверение судьи.	Положительная динамика

## **Требования к знаниям, умениям и навыкам и способы определения уровня их освоения:**

Результатом освоения Программ по тхэквондо ВТФ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития тхэквондо;
- основы философии и психологии тхэквондо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

### **2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **3. в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо.

### **4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями правил данного вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

### **5. в области технико-тактической и психической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий по тхэквондо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
  - навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

**Способы определения уровня освоения программы:**

- текущий контроль в формах, определённых рабочей программой тренера – преподавателя;
- промежуточная аттестация в формах, определённых соответствующим Положением образовательной организации;
  - портфолио обучающегося;
  - итоговая аттестация в формах, определённых соответствующим Положением образовательной организации;

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения «Программы»**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Приложение №5**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**(контрольно- переводные нормативы по ОиСФП на этапе начальной подготовки)**

**Приложение № 6**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)

Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**(Контрольно- переводные нормативы по ОиСФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации))**

**Приложение № 7**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	1 разряд или Кандидат в мастера спорта	

## Контрольно- переводные нормативы по ОиСФП на этапе совершенствования спортивного мастерства (выпускные нормативы)

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### Приложение № 8

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,4 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2 мин 55 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 20 раз)	Отжимания на брусьях (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

### Содержание промежуточной аттестации по другим разделам программы

Этапы СП	Теория и методика ФКиС	Избранный вид спорта и технико-тактическая и психическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка
НП	Викторина Тестирование	Демонстрация формальных комплексов /1-3 пхумсэ/ Сдача нормативов /базовая техника – кибон доньчжак/	Сдача нормативов/согласно контрольных нормативов/ Зачет по результату соревнований по ОФП
Т	Тестирование	Демонстрация формальных комплексов/4-8 пхумсэ/ Сдача нормативов /Расширенная техника, сибон кируги, бой с тенью/	Сдача нормативов/согласно контрольных нормативов/ Зачет по результату соревнований по ОФП
ССМ	Тестирование	Демонстрация формальных комплексов./мастерские пхумсэ/ Сдача нормативов /кйокпа – разбивание предметов при помощи технических действий тхэквондо, хосинсуль - самооборона/	Сдача нормативов/согласно контрольных нормативам/

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

(с учётом гарантий финансирования, обеспеченного муниципальным заданием)

#### Приложение № 10

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	

1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21 <b>(на 1, 2 г.о.)</b>	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18 <b>(на 1,2 г.о.)</b>	14 <b>(на 3,4,5 г.о.)</b>	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14 <b>(на 1, 2 г.о.)</b>	14 <b>(на 1, 2 г.о.)</b>	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18 <b>(на 1,2 г.о.)</b>	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год <b>(на всех годах обучения)</b>	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки				
--	--	--	--	--

## Перечень материально- технического и информационного обеспечения «Программы»

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и другие);
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### Приложение № 11

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Гимнастическая стенка	штук	10
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

### Приложение № 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6.	Костюм тхэквондо	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8.	Капа боксерская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Список литературы, перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта (дисциплины), перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**

**Для обучающегося:**

Этап подготовки	Автор, название	Изд - во	Год	Кол-во
НП	Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо от белого к черному	Феникс Ростов-на-Дону	2003	1
НП	Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах	Феникс Ростов-на-Дону	2003	1
Т	Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах	Феникс Ростов-на-Дону	2003	1
СС	Глебов Е.И., Чой Сунг Мо. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга.	Феникс Ростов-на-Дону	2002	1
СС	Том Сибурн, Йеон Хван Парк Тхэквондо: техника и тактика.	АСТ Астрель Москва	2004	1
СС	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности	Советский спорт Москва	2008	1

**Электронные ресурсы:**

Адрес сайта	контент
<a href="http://tkdrussia.ru/">http://tkdrussia.ru/</a>	

**CD-ROM**

№ n/n	Название	Кол-во
1	Тхэквондо. Пхумсэ.	1
2	Тхэквондо. Кируги.	1

**Для тренера-преподавателя:**

Этап подготовки	Автор, название	Изд - во	Год	Кол-во экз в наличии
НП	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена	Советский спорт Москва	2009	1
НП	Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах	Феникс Ростов-на-Дону	2003	1
Т	Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать.	АСТ Астрель Москва	2006	1
Т	Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство.	Феникс Ростов-на-Дону	2007	1
Т СС	Тарас А.Е. Психология спорта	АСТ Москва Харвест Минск	2005	1

СС	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности	Советский спорт Москва	2008	1
----	---	---------------------------	------	---

**CD-ROM**

№ п/п	Название	Кол-во
1	Тхэквондо. Пхумсэ.	1
2	Тхэквондо. Кируги.	1

**Электронные ресурсы:**

Адрес сайта	контент
<a href="http://tkdrussia.ru/">http://tkdrussia.ru/</a>	