Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
Тренерско-преподавательского совета
МБУ ДО СШ «Врангель» НГО
От «09» января 2025г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
СШ «Врангель» НГО
А.В. Винников
«09» января 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ВТФ- Пхумсэ»

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ВТФ-пхумсэ», утвержденного приказом Минспорта России От 15.11.2022 № 988

Срок реализации:
Этап начальной подготовки-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -2-4 года

г. Находка
2025 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Врангель» Находкинского городского округа (далее – учреждение) по виду спорта «тхэквондо». Спортивная подготовка по данной Программе осуществляется на этапах:
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, кругло-годичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

III.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реабилитации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «тхэквондо-ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

4. Объем Программы для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов	6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312	312-416	520-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно - тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных занятий	Предельная продолжительность учебно-

		тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество су-ток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим все-российским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учеб-но-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную под-готовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2

Основные	-	-	1	1

5.4.Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6-8	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-14		8-16	
1	Общая физическая нагрузка	111	111-135	130-160	145-169

2	Специальная физическая подготовка	42	42-68	96-144	150-187
3	Спортивные соревнования	-	7	42-42	66-84
4	Техническая подготовка	132	132-154	188-289	267-346
5	Тактическая подготовка	6	6-17	16-21	24-56
6	Теоретическая подготовка	6	6-8	10-15	10-10
7	Психологическая подготовка	6	6-8	10-15	10-10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3-5	8-10	8-10
9	Инструкторская практика	-	5	5-10	16-19
10	Судейская практика	-	1	5-10	16-19
11	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	3-4	5-6	8-13
12	Восстановительные мероприятия	3	3-4	5-6	8-13
13	Общее количество часов в год	312	312-416	520-728	728-936

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.
6.2. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
6.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.
При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
6.4. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.
6.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1 Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях раз-личного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения	В течении года

		спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течении года
2.Здоровьесберегающая деятельность			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течении года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	Постоянно

3 патриотическое воспитание			
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической под-готовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течении года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	постоянно
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России1	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	Февраль Апрель Май Июнь
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам-героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	Постоянно
3.5		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
6) пропаганда принципов fairplay («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и эстетических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fairplay, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа	Первый, второй год	
3	Поощрение соблюдения принципа fairplay в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fairplay юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо (беседа)	Первый, второй год	
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (бесе-да)	Первый , второй год	
5	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	Первый, второй год	
6	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Первый, второй, третий год	
7	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	Первый, второй, третий год	
8	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	Первый, второй, третий год	
9	Гигиена спортсмена	Первый, второй, третий год	
10	Ознакомление с правами и обязанностями тхэквондиста (беседа)	Третий год	
11	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Третий год	
12	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Третий год	

9 Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Проводить комплекс утренней зарядки, самостоятельного занятия 3. Составить конспект и провести разминку в группе. 4. Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений.	5-10	16-19

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Знать правила соревнований. 2. Знать судейскую терминологию. 3. Вести протокол встреч. 4. Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем групповых соревнований. 5. Осуществлять судейство самостоятельно тренировочных поединков. 6. Осуществлять судейство самостоятельно школьных и город-ских соревнований в качестве бокового судьи.	5-10	16-19

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным ме-мероприятиям. Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Требования к организации и медицинского и медико-биологического контроля.

Медицинский и медико-биологический контроль в зависимости от частных задач может включать в себя следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к учебно-тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное медико-биологическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Медицинский контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи медицинского контроля входят:

1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся **тхэквондо**, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;
3) выявление, и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок.

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением В состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать учебно-тренировочные нагрузки.

План применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психо-логические, медико-биологические.

III. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
1.1. На этапе начальной подготовки:
изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО ВТФ-Пхумсэ»

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной подготовки «ВТФ-пхумсе»						
1.1	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу	Кол раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ- весовая категория» «ВТФ- командные соревнования»						
2.1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
2 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ (1 функциональная группа)»						

	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статистическое равновесие)	с	Не менее	
			2,0	
	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			3,0	
	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Кол раз	Не менее	
			1	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол раз	Не менее	
			6	4
4.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (2 и 3 функциональные группы)				
	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			5,0	
	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			8,0	
	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Кол раз	Не менее	
			5	
	Челночный бег 3х8	с	Без учета времени	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол раз	Не менее	
			6	4
5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория				
	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,8	8,0
	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статистическое равновесие)	с	Не менее	
			15,0	
	Бег на 1000 м	с	-	Без учета времени
	Бег на 1500 м	с	Без учета времени	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол раз	Не менее	
			12	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			90	80
	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	Кол раз	Не менее	
			5	5
	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			25	20

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ТХЭКВОНДО ВТФ-Пхумсэ"

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мальчики	Девушки/ девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1.	Бег на 1000 м с высокого старта	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	9,3	9,5
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол раз	Не менее	
			13	7
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ- командные соревнования				
2.1.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8,05	8,29
2.2	Челночный бег 3х10 м	с	8,7	9,1
2.3	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол раз	Не менее	
			18	9
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол раз	Не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Кол раз	Не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)	Кол раз	Не менее	
			36	30
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ- весовая категория», « ВТФ – командные соревнования»				
3.1	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	Мин, с	Не более	
			1,25	1,35
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Кол раз	Не менее	
			18	16

Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (1 функциональной группа)				
4.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статистическое равновесие)	с	Не менее	
			3,0	
4.2	Удерживание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			4,5	3,0
4.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Кол раз	Не менее	
			2	1
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – пхумсэ» (11, 111 функциональной группа)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статистическое равновесие	,с	Не более	
			8,0	
5.2	Удерживание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	6,0	
5.3	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			13,2	13,8
5.4	Прыжок в вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Кол раз	Не менее	
			10	
5.5	Бег (без учета времени)	мин	Не менее	
			6	-
5.6	Бег (без учета времени)	мин	Не менее	
			-	5
5.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол раз	Не менее	
			8	6
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (1,11, 111 функциональной группа)				
6.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,4	7,6
6.2	Челночный бег 3х8 м	с	Не более	
			8,7	9,4
6.3	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статистическое равновесие)	с	Не менее	
			20,0	
6.4	Бег на 2000 м	Мин. с	Без учета времени	-
6.5	Бег на 1500 м	Мин с	-	Без учета времени
6.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Кол раз	Не менее	
			4	3
6.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
6.8	Наклон вперед из положения сидя. Стараться достать подбородком колен (фиксации)	с	Не менее	
			5,0	
6.9	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
6.10	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	15	10
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА – весовая категория» (1,11, 111 функциональной группа)				

7.1	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «»ракетке» за 10 с	Кол раз	Не менее	
			16	14
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «ВТФ- пхумсэ», ВТФ- весовая категория», «ВТФ- командные соревнования»				
8.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский Спортивный разряд»		
8.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивной дисциплины «ПОДА- пхумсэ», «ПОДА- весовая категория»				
8.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
8.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; - направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене. Общая физическая подготовка

• Прыжки, бег и метания.
• Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
• Прикладные упражнения.
• Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
• Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
• Упражнения с отягощениями (лѐгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
• Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
• Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
• Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
• Упражнения в само-страховке и страховке партнера.
• Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
• Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
• Плавание.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу

многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.
Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.
Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.
Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.
Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.
Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Специальная физическая подготовка

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

• Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)
• Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
• Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
• Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
• Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
• Боевая стойка тхэквондиста.
• Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
• Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
• Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
• Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
• Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперѐд.
• Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия
• Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.
• Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперѐд, прямой удар ногой, махи вперѐд, в сторону, назад

• Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.
Понятие боевой позы включает в себя:
- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы); - в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Техническая подготовка

Начальные технические действия. Дистанции и стойки. Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они предопределяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя. Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции. Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры). Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согну-тая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

Основными задачами **психологической подготовки** является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт
Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация.
Принципы физической подготовки тхэквондиста

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. **Гигиенические знания и навыки Гигиена** – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.

Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология.

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лѐгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры. Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;
спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;
подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар нагой, махи вперѐд, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Техническая подготовка

Основой всех комбинаций с самого начала является концентрация. Поэтому не надо слишком быстро принимать позу «чумби». Эта поза должна быть принята медленно, чтобы успеть сконцентрироваться на следующей комбинации. Выполнение хтумсэ начинается после команды «сиджак».

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если пер-вое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приѐм может выполняться и в быстром темпе. Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;
- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы); - в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Классификация техники ударов ногами В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колю щие и рубящие (сверху). К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости. К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степе-ни их можно относить к комбинации ударов. Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней

дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене.

История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности , настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований.

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения на месте, в движении.
- Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.
- Прыжки с места, с разбега, в длину, ввысоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.
- Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Основное направление развитие общей гибкости и ловкости. Специальная физическая подготовка
- Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.
- Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперѐд.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

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

- Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперѐд, прямой удар ногой, махи вперѐд, в сторону, назад
- Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Техническая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стоны параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкытчируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгульмакки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчомаки) Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар йогой впе-ред(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (неречаги): -сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги)

Передвижения относительно противника (степы) Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлени-ем одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является

законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подско-ком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Переме-щение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10– 15%), чем приставным. Пере-движение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов пере-мещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

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

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

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанци-ях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счѐт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов нога-ми в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от уда-ров руками и ногами. Защита в движении вперѐд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

Тактика ведения поединка Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; перед поединком с кон-кретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения. Основными задачами психологической подготовки явля-ется привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на трениро-вочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации че-рез игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуа-циях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные моби-лизационные возможности.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт

Обязательные уроки гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. воспи-тательное значение ТХЭКВОНДО (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭК-ВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской систе-ме физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Под-гонка и ремонт инвентаря.__ **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация и проведения самостоятельно разминку. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап 3 и 4 года обучения

Общая физическая подготовка.

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лѐгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка.
- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксѐрском мешке.
- Специальные упражнения для укрепления суставов
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка тхэквондиста:

- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. 🎬 Обучение ударам ног:
- удар боковой, круговые удары нагой, махи вперѐд, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
    - В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
    - Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Техническая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
передняя низкая стойка (ап-куби);
задняя низкая стойка (двит-куби);
задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»);
прекрестная стойка (Коа-соги); стойка па одной ноге (хакдари-соги- стойка «цапли);
стойка готовности (Гиббон-чунби).
Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги);
прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Бандечируги);
удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги);
удар ребром ладони (Сональ-чируги);
рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги);
удар предплечьем (Паль-мок-чиги);
удар локтем(Паль-куп-чиги);
прямой удар в сторону (Еп-чируги);
удар по кругу наружу (Баккат-чиги) Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакатизнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам грех уровней (Хэчомаки);
блок ребром ладони(Сональ-маки);
блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).
Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги);
маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги):
-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)
-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).
Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).
Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).
Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трех шагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ног ой вперед, боковой удар ногой толчковый удар но-гой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверх\ вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

Применение изученной техники в условиях соревнований.

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

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

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов Краткие сведения о строении и функциях организма Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Гигиенические знания и навыки Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста.

Морально-волевой облик спортсмена Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста. Правила соревнований Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации. Оборудование и инвентарь Зал тхэквон-до (ВТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы

организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть уро-ка. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

15.Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоритической подготовки	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержания
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зуба-ми. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спор-том.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спор-том	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоритические основы обучения базовым элементамтехники и тактики	≈ 13/20	май	Понятие о техничиских элементах вида спорта. Теоритические знания по технике их выполнения.

	вида спорта			
	Теоритические основы судейства. Правила вида саорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь-мая	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»

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

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организацией при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной подготовки	Номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ- весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ-весовая категория 33	047	002	1	8	1	1	Н
ВТФ весовая категория 37	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ весовая категория 41	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ весовая категория 42	047	005	1	8	1	1	Д
ВТФ весовая категория 44	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ весовая категория 45	047	007	1	8	1	1	Ю
ФТФ весовая категория 46	047	008	1	8	1	1	Б
ВТФ весовая категория 47	047	009	1	8	1	1	Д
ВТФ весовая категория 48	047	010	1	8	1	1	Ю
ВТФ весовая категория 49	047	011	1	8	1	1	С
ВТФ весовая категория 50	047	012	1	8	1	1	Н
ВТФ весовая категория 51	047	013	1	6	1	1	С
ВТФ весовая категория 52	047	014	1	8	1	1	С
ВТФ весовая категория 53	047	015	1	8	1	1	А
ВТФ весовая категория 54	047	016	1	8	1	1	Н
ВТФ весовая категория 55	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ весовая категория 56	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ весовая категория 57	047	019	1	8	1	1	А
ВТФ весовая категория 58	047	020	1	6	1	1	Д
ВТФ весовая категория 59	047	021	1	6	1	1	Д

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие раздевалок, душевых;
наличие тренажерного зала (и (или) специальных мест для размещения снарядов) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от1 до 10 кг)	Комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	шт	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	шт	12
8.	Зеркало настенное (1х2м)	шт	12
9.	Измерительная рулетка	шт	1

10.	Конус тренировочный	компл	1
11.	Лента эластичная (силовая)	шт	12
12.	Лестница координационная (0,5х6м)	шт	1
13.	Макивара- щит большая	шт	6
14.	Макивара средняя	шт	12
15.	Маркеры для трненировок	ком	1
16.	Мат гимнастический	шт	2
17.	Мешок боксерский	шт	2
18.	Мешок-боксерский водоналивный	шт	2
19.	Мяч баскетбольный	шт	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 10 кг)	комп	1
21.	Мяч футбольный	шт	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты (додянг) (12х12м)	ком	1
23.	Насос универсальный с иглой	шт	1
24.	Перекладина навесная универсальная	шт	2
25.	Петля резиновая (от 2 до 90 кг)	шт	12
26.	Платформа балансировочная	шт	1
27.	Подвесная система для мешков	комп	2
28.	Подушка балансировочная	шт	1
29.	Ракетка для тхэквондо (Лапа-ракетка для тхэквондо)	шт	12
30.	свисток	шт	1
31.	секундомер	шт	1
32.	Скакалка гимнастическая	шт	12
33.	Скамейка гимнастическая	шт	2
34.	Скамья аилетическая регулируемая	шт	1
35.	Стелаж для хранения гантелей	шт	1
36.	Стелаж для хранения инвентаря	шт	1
37.	Стенка гимнастическая	шт	2
38.	Степ-платформа	шт	12
39.	Стойки для приседания со штаной	ком	1
40.	Трос амортизатор спортивный	шт	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	ком	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Жилет защитный (для вида спорта тхэквондо)	шт	12
Шлем защитный (для вида спорта тхэквондо)	шт	12
Маска защитная на шлем	шт	12
Жилет защитный электронный с трасмиттером	шт	4
Шлем защитный электронный с трасмиттером	шт	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
1	Жилет защитный	штук	На обучающ	-	-	1	2
2	Костюм защитный ветрозащитный	Шт	На обучающ	-	-	1	2
3	Костюм спортиный	Шт	На обучающ	-	-	1	2

	парадный						
4	Костюм тренировочный (добок)	шт	На обучающ	-	-	1	2
5	Носки электронные	пар	На обучающ	-	-	-	-
6	Обувь для зала	пар	На обучающ	-	-	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	На обучающ	-	-	1	1
8	Перчатки защитные	пар	На обучающ	-	-	1	2
9	Протектор зубной(капа)	шт	На обучающ	-	-	1	1
10	Протектор бандаж для паха	шт	На обучающ	-	-	1	2
11	Футы	пар	На обучающ	-	-	1	2
12	Шлем защитный	шт	На обучающ	-	-	1	2
13	Щитки накладки защитные на голень	пар	На обучающ	-	-	1	2
14	Щитки накладки защитные на предплечья	пар	На обучающ	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников, А.В. Лашпанов. – г. Ростов-на-Дону, 2007, 797с.
2. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
3. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
4. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
5. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
7. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
8. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренер-преподавательу о юном спортсмене. – М.: Физкультура испорт, 2012. – 157 стр.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
14. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
16. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
5. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - https://www.tkdrussia.ru /