

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа № 30»
(БУ ДО г. Омска «СШ № 30»)

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
БУ ДО г. Омска «СШ № 30»
« 01 » марта 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО г. Омска
«СШ № 30»
А.В. Сорокин
«02» марта 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»
разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденного приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1059

Срок реализации программы на этапах подготовки

начальная подготовка – 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
высшего спортивного мастерства – не ограничивается

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по следующим дисциплинам: «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг - командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный - самооборона» (далее – «спарринг постановочный») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1059 ¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, *реализация спортивно-патриотического духовно-нравственного воспитания обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.*

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 регистрационный № 71716).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	728	1040	1248

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

Учебно-тренировочные занятия

Форма учебно-тренировочного занятия	Вид организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя упражнений/техники	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных
	Запрограммированная выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
	Свободная или свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-	-	-	21	21	

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

мероприятия		
-------------	--	--

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 ИТФ»:

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
Контрольные	-	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		8		5	3
		Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»					
1.	Общая физическая подготовка(%)	130	112	135	106	156	182
2.	Специальная физическая подготовка (%)	48	58	104	166	184	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	36	73	184	233
4.	Техническая подготовка (%)	70	118	199	297	370	414
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	18	26	36	42	50
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	10	21	42	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	6	10	29	62	100
Общее количество часов в год		260	312	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	126	106	134	109	156	184
2.	Специальная физическая подготовка (%)	46	53	104	164	186	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4	22	36	72	186	228
4.	Техническая подготовка (%)	68	110	200	296	366	412
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	9	26	36	42	50
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4	6	10	22	42	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	6	10	29	62	100
Общее количество часов в год		260	312	520	728	1040	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Информационная и организационная работа учреждения	<ul style="list-style-type: none"> - Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений; - Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью; - Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) СШ с заинтересованными организациями (ФГБОУ ВО СибГУФК., ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» Омский колледж профессиональных технологий, Омский педагогический колледж №1); - Публикация в социальных сетях и на официальном сайте учреждения информации о потребности рынка труда; (ссылки на профильные учебные заведения 	В течение года

		(ССУЗы, ВУЗы); - Проведение для обучающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе ССМ дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Организационное направление	- Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в помещениях СШ №30 - Обеспечение хранения спортивного инвентаря - Соблюдение воздушного режима в спортивных залах - Обеспечение готовности спортивных помещений	В течение года
2.4	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния помещений СШ №30; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся; - обязательное медицинское обследование сотрудников; - соблюдение питьевого режима.	В течение года

2.5	Информационно-просветительская работа	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение вводного инструктажа по правилам техники безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке», пожарной безопасности с обучающимися - организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, приема допинга, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, а также, гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов спортсмена, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи; - беседы: <ul style="list-style-type: none"> - о психологической подготовке, самооценке спортсмена - о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании - правила дорожного движения; - правила поведения на воде, в лесу и т.д - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» <ul style="list-style-type: none"> - «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период - «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности - «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,	В течение года

	<p>свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p>примерные темы бесед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - история выбранного вида спорта, спортивных традициях - боевые и трудовые традиции - моральный облик спортсмена «Юный спортсмен-пример для подражания» - история нашей Родины - выдающиеся люди нашей страны - знаменитые спортсмены России - выступление отечественных спортсменов на международных соревнованиях - соблюдение спортивного режима - Профилактика неспортивного поведения - «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения» - Терроризм – угроза обществу - предупреждения правонарушений несовершеннолетних - Беседы о службе в армии - «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященные Всемирному Дню здоровья - о долге, ответственности - соблюдение правил соревнований - «Правила поведения спортсменов на соревнованиях» -соблюдение спортивного режима -поведение в общественных местах 	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - в городских мероприятиях патриотической направленности - в показательных выступлениях лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях - в походы по местам боевой славы - в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов) 	<p>В течение года</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2	Группы начальной подготовки	- Подвижные игры - эстафеты - ОФП - СФП - Упражнения с элементами вида спорта	В течение года
4.3	Группы учебно-тренировочного этапа	- Ситуационные задания (проигрывание различных технических и тактических моментов возникающих в данном виде спорта); - Изучение методической литературы по виду спорта; - Участие в спортивных соревнованиях; - Просмотр и анализ видео материала с соревнований (свое, других участников команды, знаменитых спортсменов); - Работа над ошибками после участия в соревнованиях; - инструкторская и судейская практика (теоретические основы).	В течение года
4.5	Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства	- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки - Формами самостоятельной работы спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки могут являться: - видеотрансляция учебно-тренировочного занятия; - индивидуальные учебно-тренировочные занятия (общая физическая подготовка); - изучение теоритического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.); - инструкторская и судейская практика (теоретические основы); - участие в спортивных соревнованиях.	В течение года

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-педагогическим составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия: - информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; - повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. - ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА. Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач: - формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; - 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 учебно-тренировочный процесс; - раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	2.Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Примерные темы занятий: <ul style="list-style-type: none"> • Зачем и как появился спорт? • Почему бывают разные виды спорта? • Зачем начинают заниматься спортом? • Как найти вид спорта, подходящий именно для себя? • Что такое соревнования, как они проходят? • Почему спортивные соревнования интересны участникам и зрителям? • Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?

			<ul style="list-style-type: none"> • Что бывает с нарушителями правил? • Как появился допинг? • Этическая сторона проблемы: допинг как обман. • Как допинг влияет на здоровье? • Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. • Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? • Как повысить результаты без допинга? • Что еще помогает успехам в спорте? • Честный спорт как результат договоренности
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p>
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры)	1 раз в течение календарного года	<p>Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и №4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
	6. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»,</p> <p>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	<p>Темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Антидопинговые правила • Допинг: история и современность • Запрещенные субстанции • Допинг: не только «химия» • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Медицинские аспекты допинга • Социальные и психологические аспекты допинга • Зависимое поведение – сущность и механизмы развития

			<ul style="list-style-type: none"> • Допинг и явление зависимости • Причины борьбы с допингом • Допинг-контроль • Допинг как проблема современного общества...
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования я антидопингов ой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложения №3 и№4). Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4.Семинар для тренеров и спортсменов	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (занимающиеся, тренеры)	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Теоретические занятия.	В течение года согласно учебно-тренировочному плану	Темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Процедура допинг - контроля» • «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
	Самостоятельная работа с интернет-источниками освещающих антидопинговую деятельность	В течение года	1. ВАДА. Официальный сайт. Форма доступа: www.wada-ama.org . 2. Библиотека международной спортивной информации. Форма доступа: http://bmsi.ru . 3. НП РУСАДА. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.rusada.ru/ . 4. Олимпийский Комитет России. Официальный сайт. Форма доступа: http://www.Olympic.ru .
	Самостоятельное изучение международных документов регламентирующих антидопинговую деятельность, документы Российского законодательства в области борьбы с допингом и интернет источниками.	В течение года	Нормативно-правовые акты: https://rusada.ru/documents/normativno-pravovye-akty/

9. Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Направления практики	ЭНП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия	+	+	+	+	+	+
2.	Изучение принятой в виде спорта терминологией и командного языка. Спортивная терминология.	+	+	+	+	+	+
3.	Изучение основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.	+	+	+			
4.	Проведение разминки вместе с тренером. Подбор основных упражнений.	+	+				
5.	умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП			+	+	+	+
6.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.			+	+	+	
7.	Самостоятельное проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведения строевых и порядковых упражнений			+	+	+	+
8.	Обучение основным техническим элементам и приемам Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.					+	+
9.	Самостоятельно составление конспекта занятия и комплексов тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части				+	+	+
10.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники				+	+	+
11.	Развитие способности спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять				+	+	+
12.	Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия				+	+	+
13.	Помощь в организации и проведении контрольно переводных нормативов	+	+	+	+	+	+
14.	Самостоятельный учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях (спортивный дневник)				+	+	+
15.	Изучение судейской терминологии, жестов. Умение определять победителей.	+	+	+	+	+	+
16.	Ведение протоколов соревнований				+	+	+
17.	Изучение правила соревнований	+	+	+	+	+	+
18.	Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях: Внутри спортивной школы			+	+	+	+
19.	Участие в судействе соревнований муниципального и регионального уровня					+	+
20.	Присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства судейской категории, при выполнении квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта "тхэквондо ИТФ"					+	+

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки)

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по избранному виду спорта, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года подготовки, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм.	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с

			подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от интенсивных тренировок день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование

средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный».

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 ИТФ» 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 ИТФ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3 10,6		не более 10,0 10,4	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1		не менее 2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 120 115	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 21 18		не менее 24 21	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 6,0 6,2	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 27 24		не менее 32 27	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 1		не менее 2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,3 9,5	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 140 130	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35			
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более 10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30			
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более 18 19			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0 6,2	
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 29 26	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее 2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3 9,5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140 130	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -	
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 11 9	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5 5,8	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее 32 28	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 9	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее 2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7 9,1	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 145	
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4 -	
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 11	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50 6.20	
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16.00 17.30	

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок»; «специальная техника», «спарринг постановочный»			
4.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05 8.29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 17.30 20.00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7 5,0	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8 -	
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 17 12	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24 10	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6 +8	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8 8,8	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190 160	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39 34	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 16.00 18.30	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее 9.40 11.40	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

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

Этап начальной подготовки

Общefизическая подготовка.

- Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.
- Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.
- Ходьба, специальная ходьба
- Бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору
- 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 (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус, канат, перекладина).
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения в положении на мосту
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Лыжная подготовка
- Плавание, обучение плаванию, игры на воде

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие 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 20с;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 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: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; 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, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание 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.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с

заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов ; поединки с односторонним сопротивлением .

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). *Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики;

проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Группы начальной подготовки до года обучения

Теоретический материал:

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья , Гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.

- Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.

- Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
- Костная и мышечные системы.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.
- Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы)

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

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 ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби) Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-хируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хируги). Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

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.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Группы начальной подготовки свыше года обучения

Теоретический материал:

- Теория и методика освоения тхэквондо.

- Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.
- Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

- Этикет в тхэквондо. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

- История тхэквондо. История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

- Правила поединков в тхэквондо.

- Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

- Строение тела. Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. *Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами

- Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

- Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.

- Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте по воздуху.
- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приемам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приемам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приемам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку

Технико-тактическая подготовка групп начальной подготовки свыше года обучения

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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, в условном, вольном боях.

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 ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додзянга с продолжением атаки.

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби) Задняя низкая стойка (двигт-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-хируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-хируги). Удар кончиками пальцев (Сонкыт-хируги).

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

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед (доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

- сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги)

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

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

Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг).

Перемещения:

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.
Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

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

Тактика ведения поединка

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Теоретический материал:

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки.

Настойчивости: - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения.

Решительности: разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Методическая подготовка.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль тхэквондиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Основы техники.

Основные понятия о ударах, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Характеристика элементов изучаемых ударов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия)

Классификация техники тхэквондо.

Классификация техники тхэквондо.

Спортивно-спарринговое направление (керуги), традиционно-техническое направление (пхумсе)

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондистов. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике тхэквондо.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.

«Фартлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега.

Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга.

Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

Легкая атлетика.

Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.

Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.

Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика.

Для развития силы - подтягивания на перекладине.

Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг.

Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.

Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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 ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (одиночно и в парах): 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.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный.. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-

- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

Технико-тактическая 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 дистанциях, ударов ногой 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 счёт 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. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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 руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби) Задняя низкая стойка (двигт-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»)

Прекрестная стойка (Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги-стойка «цапли»)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги). Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги). Удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони (Сональ-чируги) Рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

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)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Тули: тгык-иль-дьянг, тгык- и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг).

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

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.

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

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос).

Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Соревновательная подготовка.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста)

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

Теоретический материал:

Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: оздоровительное, прикладное, спортивное значение.

Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков и наказания за запрещенные действия.

Основные суставы верхних и нижних конечностей, их функции, оси движения, характеристики.

Понятие о тренировке, задачи тренировки.

Правила соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления – заработать определенное количество баллов различными способами в течение 20 - 40с. *Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов,

контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка.

Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Методическая подготовка

Теория и методика освоения тхэквондо.

Анализ соревнований.

Основные требования к технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

Тхэквондо в России.

Успехи российских тхэквондистов в международных соревнованиях. Успехи тхэквондистов спортивной школы, клуба, секции.

Гигиенические знания.

Весовой режим тхэквондиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие тхэквондиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология тхэквондо.

Терминология тхэквондо. Термины на русском и корейском языках. Методика обучения и тренировки

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки тхэквондиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка: волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке тхэквондиста - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 метров, с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика: - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. *Лыжный спорт:* - для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

Плавание: - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание - 50 м, 100 м, 200 м.,

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств.

Серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости.

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Техника

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч,

Передняя низкая стойка (ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони (Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)

Удар предплечьем (Паль-мок-чиги)

Удар локтем (Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону (Еп-чируги)

Удар по кругу наружу (Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

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)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4,№5 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг).

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 спарринга

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-трех шагового спарринга

Совершенствование бесконтактного спарринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой

маховый удар ногой сверху вниз

сверху вниз вовнутрь

сверху вниз наружу.

удар ногой назад (через спину)

удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Сбор информации о тхэквондисте.

Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики.

Оценка ситуации.

Подготовленность противников, условия ведения поединка.

Замысел поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником.

Коррекция модели.

Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования.

Разработка плана действий на соревнованиях.

Обеспечение управлением своих действий.

Учет условий проведения соревнования.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления.

Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение учебно-тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия).

Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег,

восстановительное плавание.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

Теоретический материал

Основы тренировки тхэквондиста.

Организация и содержание занятий.

Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков (основные понятия).

Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Понятие о самоконтроле.

Воспитание волевых качеств: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Развитие и состояние тхэквондо.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Психологическая подготовка

Состояния тхэквондистов в соревнованиях: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Лидерство в тхэквондо - лидер ориентированный на решение собственных задач, лидер ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер тхэквондиста. Личностные черты тхэквондиста - интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Методическая подготовка.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Основы тренировки тхэквондиста.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий.

Виды занятий - теоретические, практические (учебно-тренировочные, контрольные, модельные; соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки.

Методы планирования: программно - целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки.

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета -

предварительный текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние тхэквондох.

Сведения о развитии тхэквондо за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике

обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики тхэквондо.

Технико-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторных ситуаций, метод изменения условий. Определение и исправление ошибок в технике и тактике тхэквондистов.

Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора.

Анализ участия в соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки тхэквондистов к соревнованиям.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты -

подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение серии ударов в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение ударов (контрударов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов (контрударов) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение ударам и простым атакам.

- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Техническая подготовка:

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби)

Задняя низкая стойка (двиг-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка (Кoa-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги - стойка «цапли»)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони (Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)

Удар предплечьем (Паль-мок-чиги)

Удар локтем (Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону (Еп-чируги)

Удар по кругу наружу (Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

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) Удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги)

Удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги)

Удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5, №6 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг.)

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-трех шагового спаринга Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

удар ногой назад (через спину)

удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция.

Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации спортивных соревнований.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста.

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы.

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

Теоретический материал

Физическая культура и спорт в России.

Гигиенические знания и навыки тхэквондиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Морально-волевая, интеллектуальная, эстетическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Методическая подготовка.

Теория и методика тхэквондо.

Прогнозирование спортивных результатов.

Классификация прогнозов краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших тхэквондистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка.

Цель и задачи интеллектуальной подготовки тхэквондистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Планирование подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по тхэквондо.

Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по тхэквондо.

Задачи тренировки.

Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

Анализ участия в соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки тхэквондистов.

Психологическая подготовка.

Волевая подготовка.

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера-преподавателя, родителей, появление в зале основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания

за неудачное выступление, моделирование соревновательных поединков.

Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у тхэквондиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Практический материал

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.

Тренировка на «дороге».

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с набивным мячом, с теннисным мячом

Упражнения с отягощениями.

Упражнения в положении на мосту

Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка,

Плавание, ныряние.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: один круг; в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

1 станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках, *2 станция* - бег 100 м., *3 станция* - удары доле-чаги по мешку -30 раз, *4 станция* - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров, *5 станция* - полуприсяды с партнером на плечах - 10 раз, *6 станция* - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз, *7 станция* - поднимание партнера стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз, *8 станция* - лазание по канату - 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами - 5 минут - *1 серия* - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); *2 станция* - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; *3 станция* - подтягивание на перекладине; *4 станция* - жим штанги лежа - 50 % от максимального веса;

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями - *1 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *2 станция* - спарринг - 2 минуты; *3 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *4 станция* - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа тхэквондиста 1,5 минуты работа партнера; *5 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *6 станция* - перенос партнера на плечах - 1 минута работа тхэквондиста, 1 минута работа партнера; *7 станция* - приседания с партнером - 1 минута приседает тхэквондист, 1 минуту приседает его партнер; *8 станция* - прыжки со скакалкой - 2 минуты; *9 станция* - спарринг - 1 минуту атакует тхэквондист, 1 минуту - его партнер; *10 станция* - сгибание рук в упоре лежа - 2 минуты; *11 станция* – прыжки со скакалкой - 2 минуты.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Обучение тройным ударам ногами.

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий.

Защита уходами с линии атаки.

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями тхэквондиста - ударами, маневрированием и т.д.

Воспитание скоростно-силовой выносливости.

(работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений ударов за 30с, отдых между сериями 30с, между кругами - 4-6 минут.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять удары без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают тхэквондисту два партнера).

1 серия - 10с удары по легким лапам в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе, 2 серия – 10с удары по легким лапам 10с в максимальном темпе, 3 серия – 10с удары по легким лапам медленном темпе, 10с в максимальном.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях.

Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

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, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Техника.

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

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби).

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка (Коа-соги).

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги - стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони (Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги)

Удар предплечьем (Паль-мок-чиги)

Удар локтем (Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону (Еп-чируги)

Удар по кругу наружу (Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)
защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

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)

Удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги)

Удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги)

Удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги)

Удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1,№2,№3, №4,№5,№6,№7 (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг, тгык-чиль-дьянг).

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-трех шагового спаринга

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

удар ногой назад (через спину)

удар по кругу через спину.

Свободные спарринги.

Тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование индивидуальной техники.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность),

изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Рекреация (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Психологические средства восстановления - сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

Для групп спортивного совершенствования и для групп высшего спортивного мастерства

Теоретический материал:

- Правила техники безопасности до, во время и после занятий. –
- Этикет тхэквондо, правила работы в парах и с инвентарём.
- Правила гигиены и распорядка дня.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Патриотическое воспитание.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Профилактика травматизма в спорте.
- Планирование и контроль подготовки.
- Состояние развития тхэквондо в мире и в России с анализом последних соревнований.
- Физические качества и физическая подготовка
- Правила соревнований по тхэквондо.
- Установка на терпение, внимательность, послушание и уважение.

Волевая подготовка.

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

Нравственная подготовка.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора.

Содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка),

состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты: зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

Религиозное самовоспитание.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Возрастные периоды подготовки борцов на поясах

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов.

Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации тхэквондиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства тхэквондиста.

Планирование спортивной подготовки

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана многолетней подготовки.

Анализ спортивной подготовленности тхэквондиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности тхэквондистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий - определение ориентировочной основы действия).

Общая физическая подготовка.

Обще развивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами,

скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

ОРУ на месте и в движении.

Передвижения: приставным шагом, приставным шагом со сменой, приставным шагом с вращением; скачками на двух ногах, на одной, спиной вперёд, с вращением, в полном приседе, с изменением направления; бег с захлестом голени, с высоким подниманием колен; перекатом с пятки на носок.

Гимнастические упражнения в положении сидя.

Маховые упражнения.

Упражнения в равновесии: удерживая ногу перед собой, в сторону, назад.

Ускорения. Прыжки в длину с места.

Прыжки через скакалку.

Отжимания от пола в упоре лёжа.

Подтягивания в висе на высокой перекладине и в висе лёжа на низкой перекладине. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Приседания и полуприседания на двух и одной ноге. Выпрыгивания из полного приседа и прыжки в высоту, прыжки с вращением на 180 и 360 градусов.

Упражнения с медицинболами, резиновыми жгутами и отягощениями.

Упражнения с использованием скамеек, степ-платформ и барьеров. Комбинированные эстафеты.

Подвижные игры. Спортивные игры. Кроссы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т.п.

Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Ускорения, челночный бег.

прыжки в длину с места.

Упражнения на гибкость и растяжку в положении стоя, сидя, лёжа; шпагаты. Махи согнутыми в коленях и прямыми ногами.

Статическое равновесие. Скорость и частота ударов.

Сила ударов.

Специальные упражнения с резиновыми жгутами и отягощениями.

Специальные упражнения на формирование прыгучести, взрывной силы и скоростной выносливости с использованием скамеек, степ-платформ, барьеров, мешков и манекенов. Быстрота и адекватность реагирования.

Совершенствование технико-тактического мастерства.

Техника

Техника и тактика ведения боя на разных дистанциях и манере.

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере.

Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Совершенствование ранее изученной техники

Совершенствование одно-двух-трех шаговых спаррингов

Степовая подготовка.

Работа по легким, тяжелым лапам и мешкам на скорость и выносливость.

Отработка спарринговой техники в защитной экипировке.

Тренировочный спарринг

Свободный спарринг.

Официальные соревнования.

Совершенствование маневрирования в тхэквондо.

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника.

Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Совершенствование изученных атакующих и защитных комбинаций в воздухе, ракетки, силовые щиты, боксерские мешки и манекены, в условном, учебном и соревновательном поединках.

Разнообразие и вариативность применения атакующих и защитных технико-тактических действий в различных статокинематических и боевых ситуациях.

Индивидуализация подготовки и технико-тактического мастерства.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Рекреация (отдых и восстановление организма).

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Инструкторская и судейская практика

Планы инструкторской и судейской практики по этапам и годам подготовки представлены в пункте 9. данной программы

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 зубами. 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 спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	судейства. Правила вида спорта			(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-май	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 соревновательно	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	й деятельности, самоанализ 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

			гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащих в своем наименовании слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг - командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный - самооборона» (далее – «спарринг постановочный») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6

7.	Лапа боксерская	Пар	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

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

Укомплектованность бюджетного учреждения дополнительного образования СШ педагогическими, руководящими и иными работниками

Должность	Уровень квалификации работников образовательной организации	
	Требования к уровню квалификации	Фактический
Директор	Высшее образование (бакалавриат, специалитет) по профилю профессиональной деятельности Допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта Стаж работы в должности специалиста, а также на руководящих должностях в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, не менее пяти лет или не менее пяти лет на руководящих должностях в других отраслях	соответствует
Заместитель директора	Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или высшее профессиональное образование и дополнительное	соответствует

	<p>профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стаж работы в должностях специалистов физкультурно-спортивных организаций не менее 3 лет.</p>	
<p>Старший инструктор-методист</p>	<p>Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или</p> <p>Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Требования к опыту практической работы</p> <p>Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта при отсутствии спортивного разряда или спортивного звания для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для магистратуры, специалитета</p> <p>Не менее пяти лет в области физической культуры и спорта и наличие спортивного звания не ниже "мастер спорта России" для бакалавриата</p> <p>Не менее десяти лет в области физической культуры и спорта и спортивного разряда не ниже "первый спортивный разряд" для бакалавриата</p>	<p>соответствует</p>
<p>Инструктор-методист</p>	<p>- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p> <p>Не менее одного года в области физической культуры и спорта</p> <p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или</p> <p>Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p>	<p>соответствует</p>

	<p>или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования</p> <p>С целью профессионального роста рекомендуется: - дополнительное профессиональное образование - программы повышения квалификации один раз в три года; - формирование профессиональных навыков через наставничество; - использование современных дистанционных образовательных технологий (вебинаров); - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, образовательных мероприятиях</p>	
<p>Тренер-преподаватель</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" - Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя; 	<p>соответствует</p>

С целью профессионального развития и присвоения квалификационных категорий – тренеры-преподаватели проходят дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, участвуют в научно-практических конференциях, семинарах, мастер-классах, тренингах, и других образовательных мероприятиях, а также используют современные дистанционные образовательные технологий для участия в вебинарах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы.

1. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пхумсэ Ульяновск 2003
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]/ В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
5. Васильев В.Н. Физиология [Электронный ресурс] : учебное пособие для высших учебных заведений по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. Н. Васильев, Л. В. Капилевич 2010.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1988.
7. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
9. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера: монография / Е. А. Гаврилова. – Москва : Принтлето, 2022. – 511 с. : ил. – ISBN 978-5-6047734-8-2
10. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.:ФиС, 1991. – 206 с.
11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
12. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман [и др.]. М.:ФиС, 1988. – 208 с.
13. Кульневич С.В., Иванченко В.Н. «Дополнительное образование детей: методическая служба» [Текст]/ С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко – Ростов-на-Дону: Издательство «Учитель», 2005.
14. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашка- ров В.А., Вишняков А.В., г.Казань, 2014
15. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашка- ров В.А., Вишняков А.В.,г.Сочи, 2015
16. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ [и др.], 2011. – 864 с.;
17. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — м.: ООО «Принтлето», 2022. — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7
18. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков (особенности тренировки подростков). Ограничения подростков. Программа высокого уровня).
19. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
20. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.

21. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

22. Самсонов И.И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебное пособие [Текст]/ И.И. Самсонов, Т.В. Головина, Г.В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010.

23. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г

24. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо 2002 г.

25. Тхэквондо – путь к совершенству Автор: Лигай Вольмир Издательство: Шарк Жанр: Боевые искусства Год выпуска: 1994 Страниц: 160

26. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие/ Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019 – 59 с. ISBN 978-985-569-386-5.

27. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека : учеб.для студентов сред. проф. образования / Н. И. Федюкович, И. К. Гайнутдинов 2012.

28. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. – 2003 г

29. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Приказ Минспорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1059 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

5. Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 № 1351 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

6. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

7. Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации от 19.12.2022 г. № 1255 (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).

11. Трудовой кодекс Российской Федерации.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.

2. Видеозаписи судебных семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.

3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fkis.ru/page/1/341.html>

2. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.pandia.ru/text/77/220/12160php>

3. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под. ред. А.Д. Жукова. – М.: Магистр-пресс, 2011. – 1000 с. Режим доступа: http://www.sportwiki.to/Спортивная_энциклопедия

4. Основы физической подготовки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.healdseas.ru/htn-523.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://olympic.ru/>.

7. Официальный сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).

8. Официальный сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).

9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>).

10. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>.
11. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/>.
12. Официальный сайт Министерства по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mdms.omskportal.ru>.
13. Официальный сайт департамента по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://depmfks@mail.ru>.
14. Официальный сайт Союз тхэквондо России: <https://tkdrussia.ru/>
15. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
16. Образовательная платформа. Электронная библиотека. Для вузов и ссузов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, <https://urait.ru>
17. Журнал теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
18. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.
19. Спортивный обозреватель - <http://www.ns sport.ru/stati.html>.
20. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <http://podhod.nm.ru/modern.html>.
21. Технология спортивной тренировки - <http://tst.sportedu.ru/>
22. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
23. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
24. Информационный портал «Спортивная справка». - <http://www.sportspravka.com/>
25. Про спорт и легендарных спортсменов - <http://psls.ru>

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

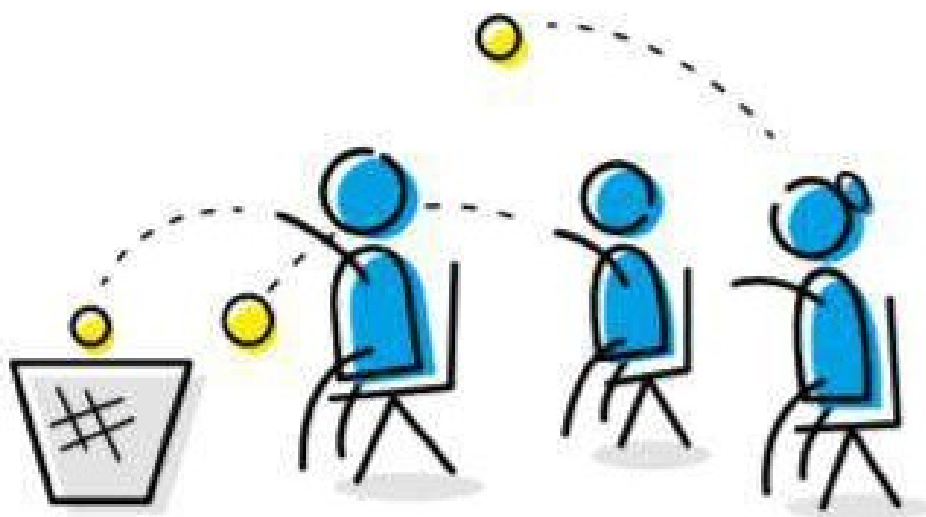
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

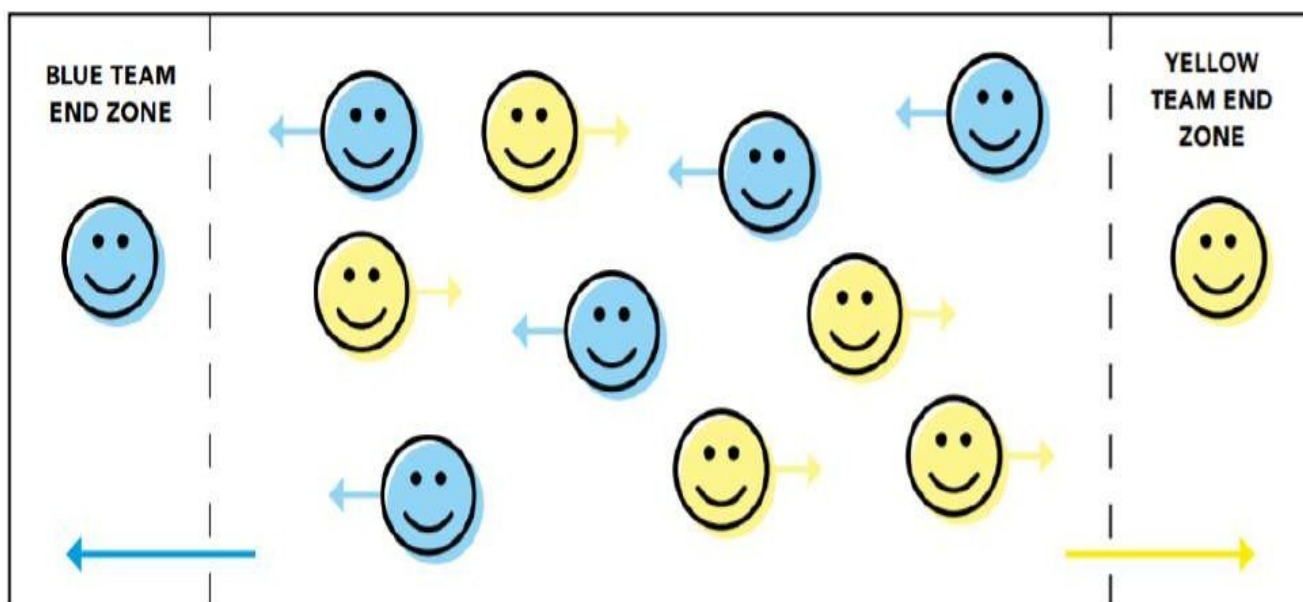
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ от 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)