

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена  
на заседании тренерского совета  
МБУ «СШ № 2»  
Протокол № 8 от 14.02.2023

Утверждаю  
директор МБУ ДО «СШ № 2»  
О.Р. Перминов  
приказ № 66 от 16.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТХЭКВОНДО»**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»	
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	2-4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года	
Этап начальной подготовки	1 год
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3-4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»	
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Нижний Тагил  
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика Программы	6
	2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	
	2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки	8
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
	2.5. Календарный план воспитательной работы	12
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
	2.7. План инструкторской и судейской практики	17
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III.	Система контроля	21
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
	3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
	3.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы	27
IV.	Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)	39
	4.1. Материально-технические условия реализации Программы	
	4.2. Кадровые условия реализации Программы	44
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»**

**Тхэквондо́** — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Настоящая программа непосредственно связана с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как олимпийского вида спорта.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - Программа) разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 988.

Целями Программы являются:

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

участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 988;

5) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

7) Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ (ред. от 19.04.2022) "О физической культуре и спорте в Свердловской области".

8) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

9) Правила вида спорта "тхэквондо ИТФ" (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2018 N 845).

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессионально-общественной аккредитации): аккредитации не подлежат согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская.

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» реализуется по месту фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

## 2. Характеристика Программы

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»

1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 2 года);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 2-4 года);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года

1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 1 года);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 3-4 года);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»:

1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3 года);

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 4 года);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – не ограничивается).

Для зачисления на обучение по Программе на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приёме на Программу впервые).

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

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше зачисляемого возраста. возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 N 57.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе

начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го, обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, могут быть переведены на общеразвивающую программу по виду спорта тхэквондо.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1. Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8

## 2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Занятия в СШ № 2, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ № 2 (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборов) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»</b>					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248
<b>Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>					
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренерами-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте СШ № 2:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения)».

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ № 2.

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

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Таблица 4

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица 5)

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 года	1 год	2 года	3 год	4 год	1 год	не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин "ВТФ-пхумсэ"							
		4,5-6	6-8	10-14	10-14	10-14	14-18	18-24	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	4 часа	4 часа
		Наполняемость групп для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»							
		12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	4-8
		Наполняемость групп для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года							
		12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	4-8
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»							
		12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	4-8
1	Общая физическая подготовка	87-115	84-112	120-167	120-167	120-167	146-187	150-200	150-200
2	Специальная физическая подготовка	33-44	56-75	109-153	109-153	109-153	160-206	206-275	206-275
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-12	21-29	21-29	21-29	36-47	140-187	140-187
4	Техническая подготовка	105-140	140-187	203-284	203-284	203-284	277-356	300-399	300-399
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	12-17	42-58	42-58	42-58	66-84	66-87	66-87
6	Инструкторская и судейская практика	-	6-8	16-22	16-22	16-22	29-37	37-50	37-50
7	Тестирование и контроль	2-3	3-4	10-15	10-15	10-15	15-19	37-50	37-50
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год							
	Итого	234-312	312-416	520-728	520-728	520-728	728-936	936-1248	936-1248
		Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»							
		6-8	8-10	10-14	10-14	10-14	14-18	20-24	20-24

1	Общая физическая подготовка	115-154	112-140	120-167	120-167	120-167	146-187	166-200	166-200
2	Специальная физическая подготовка	44-58	75-94	109-153	109-153	109-153	160-206	229-275	229-275
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-16	21-29	21-29	21-29	36-47	156-187	156-187
4	Техническая подготовка	140-187	187-234	203-284	203-284	203-284	277-356	333-399	333-399
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-12	17-21	42-58	42-58	42-58	66-84	73-87	73-87
6	Инструкторская и судейская практика	-	8-10	16-22	16-22	16-22	29-37	42-50	42-50
7	Тестирование и контроль	3-4	4-5	10-15	10-15	10-15	15-19	42-50	42-50
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год							
	Итого	312-416	416-520	520-728	520-728	520-728	728-936	1040-1248	1040-1248

Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика, тестирование и контроль, восстановительные мероприятия проходят согласно рабочей программы тренера-преподавателя.

#### 2.5 Календарный план воспитательной работы (таблица 6)

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течении уч. года
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	в течении уч. года

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
3	День физкультурника	Веселые старты	август
4	День знаний	День открытых дверей	август
5	День тренера День тхэквондо	Презентация «Профессия тренер-преподаватель» Мероприятие, посвященное "Дню тхэквондо"	октябрь
II Здоровьесбережение (организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)			
1	Дорожная безопасность	Беседы «О безопасности на дорогах»	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа «О правильном питании»	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа «О гигиене тела»	октябрь
III Патриотическое воспитание			
1	Теоретическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе</li> <li>- Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися.</li> <li>- Оформление информационных стендов на базах СШ № 2</li> <li>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок и другое.</li> </ul>	в течении уч. года
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- Участие в тематических физкультурно-</li> </ul>	в течении уч. года

		<p>спортивных праздниках</p> <p>- Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы</p> <p>- Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников</p>	
	День народного единства	Беседа «О дне народного единства»	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России	Беседа «О дне России»	июнь
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Проведение новогодних мероприятий, зимние сборы	декабрь-январь
3	День защитника отечества	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	<p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	в течении уч. года
VI	Профилактика правонарушений, экстремизма, антитеррор		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, экстремизма, антитеррор	<p>- Проведение мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом;</p> <p>- Проведение лекций на тему: «Профилактика правонарушений»;</p> <p>- Просмотр видео материалов на тему «Экстремизму нет!»</p>	<p>сентябрь</p> <p>июнь-август</p> <p>в течении уч. года</p>

## 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное содействие со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий (таблица 7)

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	4. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению

	3.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	4.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для занимающихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач СШ № 2 является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

### Содержание инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах (таблица 8)

Таблица 8

Год обучения	Вид практики	Содержание практики

1	Инструкторская	Занимающиеся овладевают принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по тхэквондо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Структурная	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования (таблица 9)

Таблица 9

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

2	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочных занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Вид практики	Содержание практики
3	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

## 2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающиеся СШ № 2 проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графику.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Применение восстановительных средств:

-на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

-на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

-на учебно-тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

### 3 Система контроля

#### 3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

-на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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

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

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

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

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

### 3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценкой результатов освоения Программы является аттестация обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШ № 2 определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации с 15 по 31 мая текущего учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШ № 2 об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по тхэквондо.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующей этап спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражается в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годового учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Тхэквондо».

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» представлены в таблице 10.

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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» представлены в таблице 11.

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
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	количество раз	не менее	

	перекладине		4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
8.1.			16	14
8. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»,				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
Для спортивных дисциплин «ПОДА – пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»				
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо» представлены в таблице 12.

Таблица 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
---	------------	-------------------	----------

п/п			юноши/ юниоры	девуш- ки/юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой пе- рекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпу- са по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18

3.4 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы

### Этап начальной подготовки 1 года обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире, средневековье; современное развитие.

3. Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

6. Психологическая подготовка. Спортсмен - боец со стойкой и несгибаемой волей (беседа).

Средства: Полусвободные спарринги. Условные бои.

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

##### Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги: полька. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

2. Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

3. Упражнения с досками на колесах для развития гибкости.

4. Упражнения с утяжелителями на руки и на ноги.

5. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

##### Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ — стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

АП СОГИ — высокая стойка;

АП КУБИ — длинная стойка.

2. Удары руками:

БАРЕ ЧИРУГИ — удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

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

3. Блоки:

АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ — защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ — защита верхнего уровня.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ — удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ — удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ — удар ногой по окружности.

### Переводные требования

10 ГЫП (белый пояс), после 3-4 месяцев занятий

Соги сул (знание стоек): Моа соги, Чучум соги, Чариот соги, Ап соги, Пьенхи соги.

Чаги сул (знание ударов ногами): Ап баль оллиги, Йоп баль оллиги, Двит баль оллиги.

ОФП:

отжимание на кулаках 15 раз

пресс («складка») 15 раз

Теоретические вопросы:

- Что вы изучаете в своей секции? (тхэквондо)
- Что такое тхэквондо? (корейское боевое искусство. Олимпийский вид спорта)
- Как расшифровывается тхэквондо? (тхэ – нога, квон – рука, до – путь)
- Как вы называете учителя? (БОСОБОН)
- Для чего вы кланяетесь, входя в зал, а также учителю? (поклон – это корейская форма приветствия и выражение искреннего уважения)
- Для чего вы занимаетесь тхэквондо? (любой вариант ответа)
- Для чего вы сдаете экзамен по тхэквондо? (чтобы позволить определить экзаменатору нашу квалификацию)

9 ГЫП (желтый пояс)

Подготовительный период: через 6 месяцев, после первой аттестации.

Соги сул (знание стоек): Ап куби, Бом соги, Наранхи соги, Коа соги, Мо соги, Двит куби.

Макки сул (знание блоков): Арэ макки, Момтом ан макки, Ольгуль макки.

Джируги сул (знание ударов руками): Бандэ джируги, Баро джируги.

Чаги сул (знание ударов ногами): Ап чаги, Ан дари фуриги, Йоп чаги

Баккат дари фуриги.

Техника (в передвижении): элемент стойка

Момтом банде джируги - Ап соги / Ап куби

Момтом баро джируги - Ап соги / Ап куби

Момтом ан макки - Ап соги или Ап куби

Арэ макки - Ап соги или Ап куби

Ольгуль макки - Ап соги или Ап куби

Арэ макки – баро джируги - Ап куби

(в быстрой последовательности)

Ольгуль макки – Ап чаги – Момтом банде джируги - Ап соги

Ап чаги - Ап соги

Йоп баль оллиги - Чучум соги через Коа соги

ОФП:

отжимание от пола 20 раз

пресс 20 раз

стояние на кулаке 30 секунд

Теоретические вопросы:

- Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты? (верхний (ольгуль), средний (момтом), нижний (арэ))
- Что показывает цвет пояса? (цвет пояса – это показатель квалификации занимающегося.)
- Счет по-корейски до 10. (хана, туль, сэт, нэт, дасот, йосот, ильхон, йодоль, ахон, йоль)
- Дата образования тхэквондо WTF (28 мая 1973 года)
- Имя президента тхэквондо WTF (Ким Ун Янг (10 дан))
- Центр тхэквондо WTF (Академия тхэквондо – Куккивон, г. Сеул, Южная Корея)

### Этап начальной подготовки 2,3 года обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

2. Краткий обзор истории тхэквондо. Развитие тхэквондо в России.

3. Правила соревнований. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена: рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

6. Психологическая подготовка. Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

Средства: полусвободные спарринги. Соревнования в группах.

Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: «регби», «баскетбол без ведения», и т.п. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Общая физическая подготовка. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

2. Общеразвивающие упражнения. Основная стойка, стойка – ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

3. Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и движении. Прыжки с изменениями положения ног.

4. Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на скорость от 30 до 100 м. Бег на выносливость 500-1500 м. Прыжки в длину и высоту.

6. Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры – игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества; игры, развивающие выносливость.

Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ — стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

АП СОГИ — высокая стойка;

АП КУБИ — длинная стойка;

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

БОМ СОГИ — стойка «тигра»;

МОА СОГИ — стойка ступнями вместе

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ — удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
 БАНДЕ ЧИРУГИ — удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
 СОНКЫТ — кончики пальцев;  
 СОННАЛЬ — ребро ладони.

3.Блоки:

АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;  
 МОМТХОН МАККИ — защита среднего уровня;  
 ОЛЬГУЛЬ МАККИ — защита верхнего уровня;  
 ХЭЧО МАККИ — блок двумя руками и наружу;  
 СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ — блок двумя руками наружу ребром ладони.

4.Удары ногой:

АП ЧАГИ -удар ногой вперед;  
 МИРО ЧАГИ -удар ногой вперед всей ступней;  
 ДОЛЛЕ ЧАГИ — удар ногой по окружности;  
 НЭРЕ ЧАГИ -удар ногой вниз;  
 АП НЭРЕ Ч АГИ -удар ногой вниз вовнутрь;  
 БАККАТНЭРЕ ЧАГИ -удар ногой вниз наружу;  
 ЁП ЧАГИ -удар ногой в сторону

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
 № 2 Тхэгык И Дянг.

6.Обработка техники 3-х шагового спарринга.

### **Переводные требования**

8 ГЫП (желтый пояс), через 6 месяцев, после предыдущей аттестации

Сонналь макки

Хан сонналь макки

Момтон баккат макки

Чиги сул - Палькуп чиги

Палькуп пьеджок чиги

Ме чумок нэрио чиги

Чируги сул - Сонкут чируги

Чаги сул - Долье чаги - Нэрио чаги

Ап долье чаги - Битуро чаги

Ударная техника проверяется по лапам

Техника (в передвижении)

элемент - стойка

Сонналь макки - Двит куби

Хан сонналь макки - Двит куби

Момтон баккат макки - Ап куби / Ап соги / Двит куби

Ап чаги (ольгуль / момтом) - Ап куби / Ап соги

Йоп чаги (ольгуль / момтом) - Ап куби / Ап соги

Долье чаги (ольгуль / момтом) - Ап куби / Ап соги

Арэ макки / Ап чаги / ольгуль бандэ джируги - Ап куби

ПХУМСЕ Тэгук иль джан (№1)

СЭБОН КЕРУГИ (трех шаговый спарринг / Ап куби)

атака - защита - контратака

Момтом бандэ джируги - Момтом ан макки - Момтом баро джируги

Момтом бандэ джируги - Хансонналь макки - Момтом баро джируги

Момтом бандэ джируги - Баккат макки - Момтом баро джируги

Ап чаги - Арэ макки - Момтом бандэ джируги

ДЖАЮ КЕРУГИ (свободный, бесконтактный спарринг)

ОФП:

отжимания от пола 25 раз

пресс 25 раз

стояние на кулаке 45 сек.

Теоретические вопросы:

· Какие три основных раздела тхэквондо вы знаете? (керуги (спарринг), пхумсэ, хосин-сул (самооборона))

· Какие пять духовных принципов существует в тхэквондо?

(Учтивость, Честность, Настойчивость, Самоконтроль, Упорство)

· Какие три основных базовых принципа тхэквондо необходимо помнить?

(правильный взгляд, хороший баланс, громкий боевой выкрик (кихап))

· Дата признания тхэквондо WTF Международным Олимпийским комитетом?

(17 июня 1980 г. (г. Москва))

· Дата включения тхэквондо WTF в программу Олимпийских игр?

(4 сентября 1994 г. (г. Париж))

· Терминология техник и стоек в Тэгук иль джан.

· Название рабочих частей тела.

7 ГЫП (желто-зеленый пояс), через 6 месяцев после первой аттестации

Чиги сул

Сонналь мок чиги

Джебирум сонналь мок чиги

Чаги сул

Двит чаги

Сево чаги

Фурио чаги

Техника (в передвижении)

элемент - стойка

Сонналь мок чиги - Ап соги

Хансонналь ольгуль макки - Ап куби

Хансонналь ольгуль макки - Ап куби

Момтом хансонналь макки в Двит куби / переход в Ап куби с баро

джируги

Ольгуль ап чаги - Ап соги

Момтом йоп чаги

Момтом йоп чаги - Ап соги / Ап куби

ПХУМСЭ

1) Тегук иль джан (№1)

2) Тегук и джан (№2)

СЭБОН КЕРУГИ (трех шаговый спарринг / Ап куби)

атака – защита - контратака

Ольгуль банде джируги - Хансонналь ольгуль макки - Долье чаги

Сонналь мок чиги - Хансонналь макки - Баро джируги

Ольгуль банде джируги - Ольгуль макки - Йоп чаги

Момтом банде джируги - Момтом ан макки - Долье чаги

ДЖАЮ КЕРУГИ (свободный, бесконтактный спарринг)

ОФП:

отжимания от пола 30 раз

пресс 30 раз

стояние на кулаке 1 мин.

Теоретические вопросы:

· Какие виды керуги вы знаете? (ханбон керуги (спарринг на 1 шаг); Сэбон керуги (спарринг на 3 шага); Мачио керуги (договоренный спарринг); Сихаб керуги (спортивный спарринг))

- Почему необходимо практиковать базовую технику и пхумсе?  
(пхумсе и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости и искусности в тхэквондо. Отработка этих разделов тхэквондо формирует уверенность и концентрацию)
- Почему необходима растяжка в тхэквондо? (растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. В тхэквондо гибкость позволяет развивать большую силу и скорость выполняемых техник, а так же расширить диапазон поражаемых участков тела противника)
- Терминология техник и стоек в Тегук и джан.
- Основные команды.

### Учебно-тренировочный этап до 2 –х лет

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.
3. Краткий обзор истории тхэквондо
4. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
5. Правила соревнований, судейство  
Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.
6. Анатомо-физиологические особенности организма человека  
Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.
7. Основы занятий по гигиене и врачебному контролю  
Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.  
Гигиенические требования к местам занятий ТХЭКВОНДО, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).
8. Основы спортивной тренировки  
Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
9. Тактическая подготовка  
Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному у решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.
10. Психологическая подготовка  
Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- Общая физическая подготовка
- Акробатические упражнения, группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).
- Легкая атлетика
- Бег на 30 и 100 м. Кросс от 1000 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Спортивные игры
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

## Атлетическая гимнастика

## Техническая и специальная физическая подготовка

## 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ — стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

АП СОГИ — высокая стойка;

АЛ КУБИ — длинная стойка;

ДУИТКУБИ — низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

БОМ СОГИ — стойка «тигра»;

МОА СОГИ — стойка ступнями на одной ноге и вместе;

КОА СОГИ — перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ — стойка на одной ноге; ГИБОН ДЮНБИ — стойка готовности.

## 2. Удары руками:

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

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

СОНКЫТ — кончики пальцев;

СОННАЛЬ — ребро ладони;

ЧИГИ — рубящий удар;

АП ЧИГИ — удар вперед вверх;

АН ЧИГИ — удар вовнутрь;

ПХАЛЬМОК — удар предплечьем; ПХАЛЬКУП — удар локтем

ИОПЧИРУПИ — удар в сторону; ДОЛЛЕ ЧИРУГИ -удар по кругу;

БАККАТЧИГИ — удар по окружности наружу.

## 3. Блоки:

АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ — защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ — защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ — блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬХЭЧО МАККИ — блок двумя рукам и наружу ребром ладони;

ИОТГЕЛЬ МАККИ — скрестный блок двумя руками;

СОННАЛЬ МАККИ — блок ребром ладони.

## 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ — удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ — удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕЧАГИ — удар ногой по окружности;

НЭРЕЧАГИ — удар ногой вниз;

АП НЭРЕЧАГИ — удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТНЭРЕЧАГИ — удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ — удар ногой в сторону;

БАЛЬ ТЫНГДОЛЛЕЧАГИ — удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ — удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ — удар по окружности частью подошвы.

5. Пхумсе: N1 Тхэгык Иль Дянг; N 2 Тхэгык И Дянг; N 3 Тхэгык Сам Дянг.

## 6. Степовая программа.

## 7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ — удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ — удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ — удар ногой по окружности;

НЭРЕЧАГИ — удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ — удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТНЭРЕ ЧАГИ — удар ногой вниз наружу;

БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛАГИ — удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ — удар ногой назад;

АП ЧУК ДОЛЛЕЧАГИ — удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование 3-х — 2-х шагового спарринга.

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

10. Официальные соревнования.

### **Переводные требования**

6 ГЫП (зеленый пояс), через 1 год, после предыдущей аттестации

Кросс 1 км

Чиги сул

Хан сонналь макки

Чаги сул

1. Двит чаги

2. Сево чаги

3. Нэрио чаги

серия ударов — Ап чаги, Долье чаги в корпус и голову со спрыгиванием в стойку.

серия ударов — Долье чаги, Долье чаги в корпус и голову со спрыгиванием в стойку.

Степы

1. Передвижение в степе: подкат, откат, шаг вперед, шаг назад.

2. Передвижение в степе: беговые движения вперед, беговые движения назад.

ОФП:

1. Отжимания от пола 25 раз

2. Пресс 25 раз

3. Приседание 25 раз

4. Стояние на кулаке в упоре лежа 45 сек.

5. Прыжки в длину с места

6. Прыжки через скакалку 2 мин

7. Подтягивание на перекладине 4 раза

8. Прыжки из полного приседа 20 раз

Теоретические вопросы:

1. Почему необходима растяжка в тхэквондо?

Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию.

В тхэквондо гибкость позволяет развивать большую силу и скорость выполняемых техник, а также расширить диапазон поражаемых участков тела противника.

2. Основные команды.

3. Как называется площадка, на которой проходят соревнования? (Долянг)

4. Как называется зал для занятий тхэквондо? (Доджан)

5. ГЫП (зелено-синий пояс)

Кросс 2 км

Стойки, передвижения

1. Передвижение в стойке: шаг вперед, шаг назад, подскок вперед, отскок назад.

2. Подбегание в стойке: шаг вперед + отскок назад, подскок вперед + шаг назад, шаг через спину вперед в стойку.

3. Прыжки в стойке на место на носках «степ», пятки не касаются пола, после каждого движения следить за стойкой.

Удары

1. Ап чаги, долье чаги, нейро чаги в движении вперед, назад — «дорожка»

Ап чаги с колена, одиночный вперед, назад, следить за подъемом стопы (носок оттянут), возвратом голеностопа т.е. «снеп». После каждого удара «спрыгивать» в стойку. Удары ногами, ап чаги, долье чаги, апаулиги. Спрыгивать в стойку на дистанцию.

## 2. Двигательные упражнения на месте

## ОФП:

1. подтягивание на перекладине 5 раз
2. отжимание 30 раз
3. пресс 30 раз
4. приседание на двух ногах 50 раз
5. подъем туловища, лежа на животе, руки за головой 50 раз
6. скакалка 3 мин.
7. прыжки в высоту на взрыв на уровень пояса 10 раз
8. прыжки в длину с места 12 м за 5-7 прыжков
9. шпагат

**Учебно-тренировочный этап свыше 2 –х лет**

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт в России.
  2. Краткий обзор истории тхэквондо и прикладное значение.
  3. Правила соревнований, судейская практика
  4. Анатомо-физиологические особенности организма человека
  5. Основы спортивной тренировки
- Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
6. Тактическая подготовка
  7. Психологическая подготовка

## 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 в гору. Тренировка на «дороге», Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: 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, ныряние.

**Специальная физическая подготовка**

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, гириями, 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:*

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Обучение защитным действиям в усложненных условиях.

Контрудары. Контратаки.

**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.

**Инструкторская судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

**По окончании этапа подготовки занимающийся должен уметь:***По технической подготовке:*

Правильное выполнение базовой техники.

Выполнение формальных упражнений.

Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.

Умение выступать в атакующем стиле.

Умение выступать в контратакующем стиле.

*По психологической подготовке:*

Психологический настрой на поединки.

Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей на соревнованиях.

*По общему результату участия в соревнованиях:*

В течение года провести не менее 12 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования.

- В 4 соревнованиях занимать первые места - хорошо.

- В 2 соревнованиях стать призером — удовлетворительно.

Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области.

Участие в спаррингах с различными партнерами.

*По теоретической подготовке:*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*По инструкторско-судейской практике:*

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсмена в соревновательной деятельности. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

Теоретический материал

1. Правила соревнований

2. Основы спортивной тренировки
3. Анатомия человека
4. Психологическая - тактическая подготовка
5. Судейская практика

Практические занятия

Общая физическая подготовка:

Кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол.

Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем.

Лыжные гонки. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка:

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся:

- кросс с резкими ускорениями,
- упражнения с гантелями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей,
- работа со скакалкой,
- выталкивание штанги от груди,
- нанесение ударов с тяжестями в руках,
- отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе,
- работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.
- работа по развитию ловкости, координации движений, вестибулярный аппарат.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

### **Совершенствование технико-тактического мастерства:**

- 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.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
  - Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
  - Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
  - Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
  - Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
  - Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
  - Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.
    - Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

#### **4.Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)**

##### 4.1 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

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

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

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

---

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки (таблица 13)

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	2
2.	Гантели разборная	штук	2
3.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
4.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
5.	Макивара – щит большая	штук	8
6.	Макивара средняя	штук	12
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мешок боксерский	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
11.	Мяч футбольный	штук	1
12.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
13.	Насос универсальный с иглой	штук	1
14.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
15.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	16
16.	Свисток	штук	1
17.	Секундомер	штук	4
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
1			
2	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	2

## Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 14,15)

Таблица 14

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	16
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	16
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
3.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	6
4.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специали- зации)		Этап совершенствова- ния спортивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

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

## 4.2 Кадровые условия реализации Программы

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)

(далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)(далее – ЕКСД).

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

Информационно-методические условия обеспечиваются информационно образовательной средой (далее – ИОС): информационно-образовательные ресурсы и платформы сети Интернет в сфере физической культуры и спорта:

1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<https://minsport.gov.ru/>

2) Федерация тхэквондо России

<https://tkdrussia.ru/>

3) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru>

4) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru>

5) федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

6) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/>

7 Спортивные сборные команды Российской Федерации:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vysshikh-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>

8) Федеральные стандарты спортивной подготовки :

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

9) Методические рекомендации: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>

10) Официальный интернет-портал правовой информации:

<http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv27212>

11) Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:

<https://rusada.ru/education/online-training/>

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

- 1.Тхэквондо (ВТФ, ИТФ, ГТФ) Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ г. Москва 2000 г.
- 2.Тхэквондо (ВТФ) Учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР,ШВСМ г. Москва 2001 г.
- 3.И-Шен Сила Шаолиня. Кунг-фу,тайцзи-цюань,цигун-древняя тайна бессмертия (Целительные практики востока)- СПб: Вектор, 2008 г.
- 4.Карамов С.К. Тэквондо \_М., Terra-Спорт,Олимпия Пресс, 2004г.
- 5.Борковски Ц., Манзо М. Боевые искусства ООО «Издательство Астрель», 2004г.
- 6.Бирюков А.В. Тейквондо : Эффективная боевая система нападения и защиты. М., РИ-ПОЛ классик 2004 г.
- 7.Под общей ред. Ю.А. Шулики. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единорство. Учебник для СДЮСШОР- Ростов н/Д: Феникс, 2007 г.