

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрация города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЮПИТЕР»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»
Протокол № 1 от 28.04.2023 г.

Утверждено приказом
МАУ ДО «СШОР «Юпитер»
№ 279/1 от 28.04.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1223 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 № 988

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2-3 года
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	2-4 года
Этап спортивной специализации	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1. Краткая характеристика вида спорта «Тхэквондо»	7
2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения.....	10
2.3. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.4. Календарный план воспитательной работы	17
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки).....	19
2.6. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
2.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	22
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1 Критерии оценки качества спортивной подготовки.	23
3.2 Требования к результатам реализации Программы.	23
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО «ТХЭКВОНДО»	28
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	48
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.	49
6.2 Кадровые и материально-технические условия	54
VII. Список литературы	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее положение об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (далее – Положение) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «спортивная школа олимпийского резерва «Юпитер» (далее – МАУ ДО «СШОР «Юпитер»)) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказом Минздрава Российской Федерации 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 и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238);

- федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;
- Уставом МАУ ДО «СШОР «Юпитер» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Свердловской области.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта (далее - программа) разрабатываются с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП).

При подготовке программы МАУ ДО «СШОР «Юпитер» использует, в том числе, правила видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, правила видов спорта, утвержденных международными спортивными организациями, результаты научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта, основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта, методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности, современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методы планирования тренировочного процесса, современные методы тренировочной работы со спортсменами, положения нормативных правовых актов в области физической культуры и спорта, а также предложения органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования, здравоохранения Свердловской области, общероссийских, региональных спортивных федераций и иных организаций.

Проекты программ, направляются на рассмотрение педагогического совета МАУ ДО «СШОР «Юпитер».

Порядок разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта

Для обеспечения единства основных требований, планомерности осуществления спортивной подготовки, в том числе спортсменов высокого класса формируется программа.

Программа должна выдерживать структуру примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и требования ФССП по видам спорта.

Программа разрабатывается инструктором-методистом по курируемому виду спорта совместно с тренером-преподавателем под руководством заместителя директора по спортивной работе МАУ ДО «СШОР «Юпитер».

Программа разрабатывается на следующие этапы подготовки: начальный этап; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Порядок утверждения и внесения изменений в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта

Программа рассматривается на заседании педагогического совета, оформляется протоколом и утверждается приказом директора МАУ ДО «СШОР «Юпитер»;

Изменения, вносимые в программу, рассматриваются на заседании педагогического совета, оформляются протоколом и утверждаются приказом директора МАУ ДО «СШОР «Юпитер»;

Внесение изменений в программу осуществляется в связи с изменением законодательства, нормативно-правовых актов и иными основаниями;

В целях обеспечения непрерывности и планомерности осуществления спортивной подготовки изменения в Программу возможно только после окончания учебного года.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юпитер» (далее – учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 996 (далее – ФССП);

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

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Краткая характеристика вида спорта «Тхэквондо»

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. 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».

Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии ВТФ, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом.

В 2000 году этот вид спорта был внесён в список олимпийских, что накладывает соответствующие ограничения на правила проведения поединков. По правилам тхэквондо, схватка ведётся в протекторах и удары разрешаются только в защищённые ими места. Все виды захватов запрещены; за броски, толчки и атаки коленями засчитываются предупреждения, так что ближнего боя практически нет вообще. Уход спиной запрещен. При подсчёте очков удар ногой всегда имеет преимущество перед ударом рукой, агрессивное поведение предпочтительнее оборонительного, атака головы считается лучшей, чем атака корпуса, а удар в прыжке предпочтительнее удара из стойки.

Это стимулировало появление новых техник, так например, техника защиты уступила место скоростным обоюдным атакам, ориентированным на то, чтобы получить максимальное число очков.

В тхэквондо (ВТФ) преобладает техника нанесения хлёстких ударов ногами со сменой фронтальности и сложнокоординационные импульсные удары, в частности, «вертушки» с перепрыгиванием с ноги на ногу и разворотом через спину. Чрезвычайно малое внимание уделяется ударам руками (в основном это останавливающие удары в верхнюю часть торса, но они не засчитываются судьями и применяются как вспомогательные). Полный комплект защиты не способствует развитию навыков ухода от ударов (для сравнения: уходы с линии атаки в вин-чун).

К сильным сторонам ВТФ можно отнести высокую интенсивность и скорость нанесения ударов, трудность восприятия их противником, возможность «раздергивания» (обманной техники, заставляющей противника сделать шаг или поднять руку), возможность вести бой на дальней дистанции.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «ТХЭКВОНДО»;

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики,

восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта тхэквондо (ВТФ), наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо (ВТФ); всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе: формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья; выполнение нормативов юношеского 3,2,1 спортивных разрядов.

На этапе спортивного совершенствования мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики; выполнение, подтверждение спортивного разряда КМС.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

выполнение спортивного звания МС.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тхэквондо (ВТФ) и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения упражнений, в первую очередь обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение спортсменами нормативов по общей физической подготовке.

2.2. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ ДО «СШОР «Юпитер».

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
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
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
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной Специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	4,5-6	234-312
	2	6	312
	3	6-8	312-416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	18	936
	2	20	1040
	3 и более	22	1144
Этап высшего спортивного мастерства	1	24	1248
	2	26	1352
	3 и более	28	1456

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- 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-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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 мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Свердловской области; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года

		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. 	
Развитие творческого мышления			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Антидопинговые правила призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Антидопинговый контроль – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допинга участниками соревнований, с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров, руководителей, врачей команд соответствующих санкций. Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается, дополняется комиссией и контролируется главным экспертом национальной антидопинговой организацией «Русада».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в МАУ ДО «СШОР «Юпитер» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга в среде спортсменов МАУ ДО «СШОР «Юпитер», предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование тем	Средства и методы проведения
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: •основы управления работоспособностью спортсмена; •характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; •фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов
2	Профилактика применения допинга среди спортсменов: •характеристика допинговых средств и методов; •международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; •международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; •негативное влияние запрещенных веществ и методов на здоровье; •процедура допингконтроля; •процесс управления результатом	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий
3	Антидопинговая политика и ее реализация: •Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; •антидопинговые правила и процедурные правила допингконтроля; •руководство для спортсменов; • всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкции; • принципы олимпийского движения, моральноэтические аспекты применения допинга	Лекционные занятия, просмотр видеофильмов, проведение профилактических лечебных, восстановительных мероприятий, проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в МАУ ДО «СШОР «Юпитер», привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	- Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

2.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ. В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- 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 тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Критерии оценки качества спортивной подготовки.

Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) представлены в таблице ниже.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

3.2 Требования к результатам реализации Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в следующих таблицах.

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

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 «ВТФ - пхумсэ»						
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	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4		
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 аз	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 3х10 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	
			ВО	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»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальшки/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
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 по е лежа на по	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	во
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
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 по е лежа на по	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 перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

3. 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 аз яд»

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»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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 ста та	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	С	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на по	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-

1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
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	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО «ТХЭКВОНДО»

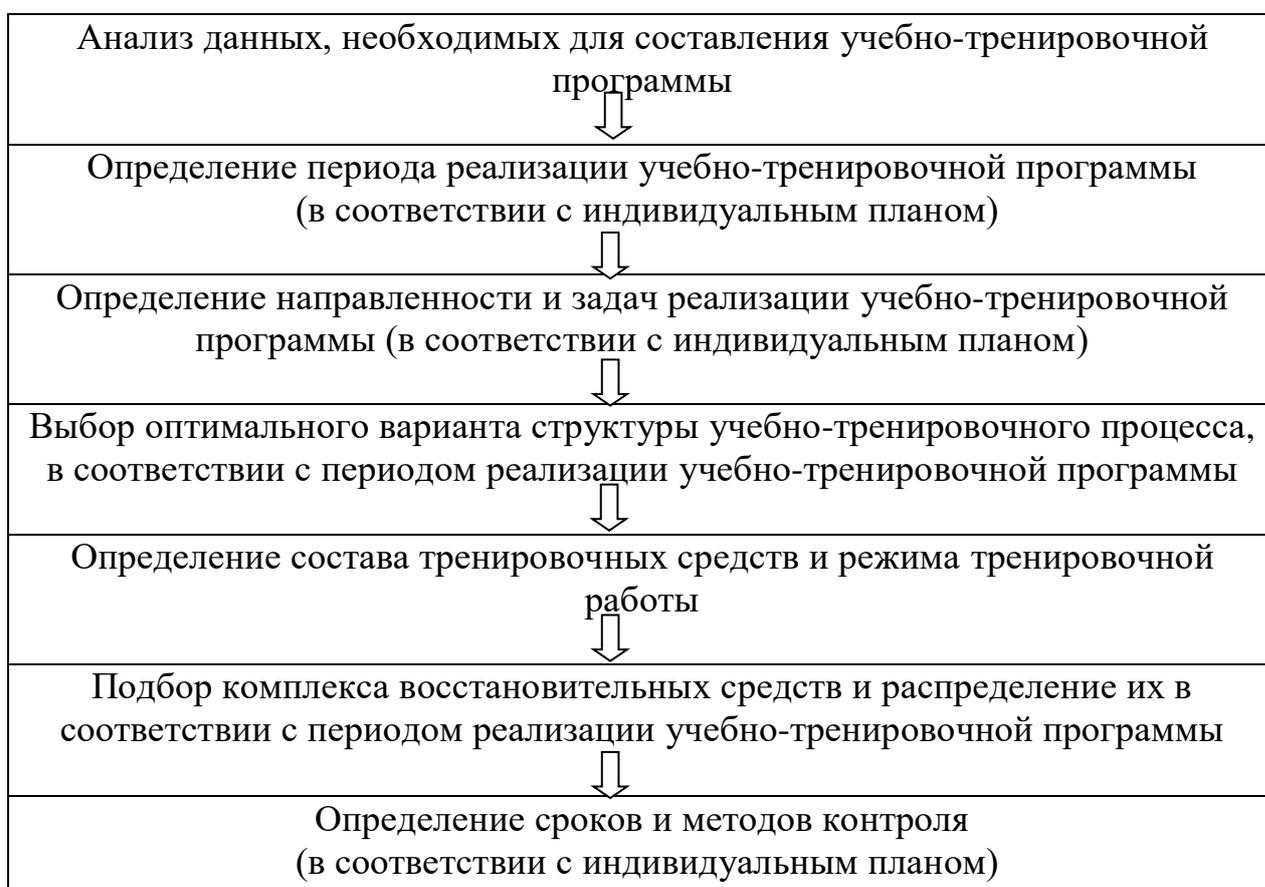
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена (особенно на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) разрабатываются индивидуальные учебно-тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание,

порядок, последовательность и сроки осуществления учебно-тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Схема разработки индивидуальных учебно-тренировочных программ представлена на рис.1.

Рис. 1. Схема разработки индивидуальных учебно-тренировочных программ



Успех реализации учебно-тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности учебно-тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных учебно-тренировочных программ:

- индивидуальная учебно-тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл, с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности учебно-тренировочного процесса в мезоцикле;
- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;
- при разработке индивидуальных учебно-тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается учебно-тренировочные программы.

4.2 При построении индивидуальных учебно-тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи учебно-тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования Программы по виду спорта тхэквондо.

4.2.1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период тренировок. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях тхэквондо (ВТФ) и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;

знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем теоретических занятий.

-Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- Краткий обзор развития тхэквондо (ВТФ) в России и за рубежом.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физкультурных упражнений.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

- Общая характеристика спортивной тренировки.

- Общая и специальная физическая подготовка.

-Основные средства спортивной тренировки.

- Самоконтроль в процессе занятий тхэквондо.

- Планирование спортивной тренировки.

- ЕВСК.

- Правила соревнований, их организация и проведение.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

- Зачетные требования по теоретической подготовке.

4.2.2.Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и

разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

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 брусках, 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.

Плавание, коньки.

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, 15с 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 станция - 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.

4.2.3 Специальная физическая подготовка. Осуществляется непосредственно средствами тхэквондо (ВТФ):

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;

4.2.4 Техничко-тактическая подготовка тхэквондистов.

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

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)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

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 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.

Группы начальной подготовки 2 года обучения.

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»).

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).

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-дянг, тгык-и-дянг).

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.

Тренировочные группы 1 года обучения.

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»); перекрестная 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 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг).

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.

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

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

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.

Тренировочные группы 2 года обучения.

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»); перекрестная 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-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

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 шаговоспаринга.

Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

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

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга

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

Удары по лапам со стоек: прямой удар 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.

Тренировочные группы 3 года обучения.

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»); перекрестная 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 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг.)

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

Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, 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-трёхшагового спарринга.

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.

Тренировочные группы 4 года обучения.

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 (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-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

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

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга.

Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования.

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

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга

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.

Группы совершенствования спортивного мастерства и ВСМ

Техническая подготовка: Совершенствование ранее изученной техники;

Совершенствование одно-двух-трехшаговых спаррингов; степовая программа; 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.

Тренировка на тренировочных сборах в спортивном лагере (в каникулярный период). Тренировочные сборы организуют, как правило, при подготовке к различного рода состязаниям. Поэтому тренировочный процесс на сборах строится с учетом подготовки к соревнованиям, на тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер, тренировка тхэквондиста должна иметь сугубо оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, спортсмены должны заниматься, преимущественно, общей физической подготовкой, включая тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, ручной мяч, футбол и др.) гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипедный спорт и др. Обучающиеся занимаются подготовкой и сдают нормы комплекса ГТО. В летние каникулы также не исключаются тренировки по тхэквондо (ВТФ). Необходимо

проводить тренировки с партнерами или манекенами, используя преимущественно специально-вспомогательные упражнения на технику.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	40
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	10
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	3
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	2
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	2
9.	Измерительная рулетка	штук	2
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	10
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	20
13.	Макивара — щит большая	штук	1
14.	Макивара средняя	штук	1
15.	Маркеры для тренировок	комплект	10
16.	Мат гимнастический	штук	1
17.	Мешок боксерский	штук	10
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	8
19.	Мяч баскетбольный	штук	20
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1000
21.	Мяч футбольный	штук	2
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12x12 м)	комплект	8
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесной универсальной	штук	3
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	2

26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	3
28.	Подушка балансировочная	штук	10
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа — ракетка» для тхэквондо)	штук	20
30.	Свисток	штук	4
31.	Секундомер	штук	10
32.	Скакалка гимнастическая	штук	2
33.	Скамейка гимнастическая	штук	1
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	3
36.	Стенка гимнастическая	штук	1
37.	Степ - платформа	штук	1
38.	Трос амортизатор спортивный	штук	2
39.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
40.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	штук	10
41.	Эспандер латеральный для ног	комплект	1
42.	Подвесная система для мешков	комплект	2
43.	Подушка балансировочная	штук	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	20
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2 Кадровые и материально-технические условия

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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», утвержденным 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 «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МАУ ДО «СШОР «Юпитер» должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

VII. Список литературы

1. Арнольд Нельсон – Stretching Anatomy. Анатомия растяжки. Human Kinetics. 2014
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. – Здоровье и физическая культура студента. Альфа-М». М.. 2003
3. Владислав Занковец – Энциклопедия тестирований. М. 2016
4. Воронов И.А. – Психотехника восточных единоборств. М. Харвест. 2006
5. Гиль К. – Таэквон-до. Корейский боевой вид спорта. 1998.
6. Гожин В.В., Малков О.Б Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. М. ФиС. 2008
7. Головахин Е.В. Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов н примере сборной команды России по тхэквондо ВТФ. М. 2007
8. Головахин Е.В. Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ).
9. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса. Спорт. 2016
10. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход). М. Советский спорт 2012.
11. Джим Хоган, Джейм Хоум – Taekwo-Do Patterns^ From 1st to 7th Degree Black Belt. Формы Тхэквондо: с 1 по 7 даны. 2014.
12. Джей Блахник – Full-body flexibility. Растяжка для всего тела. HUMAN KINETICS. 2011.
13. Й. Йегер, К. Крюгер – Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация. М. 2016
14. Иссурин В.Б. – Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. М. 2016.

15. Калашников Ю.Б., Малока О.Б. Калашникова Т.В, Калашников М.Ю. Совершенствование технико-тактической подготовки в тхэквондо. Учебное пособие. М. Физическая культура. 2016
16. Карамов С.К. – Корейский рукопашный бой: практическое руководство. М.. Современная школа. 2009
17. Ким Су – Тхэквондо. Ча Ен Рю – естественный путь. М. ФАИР-ПРЕСС. 2000.
18. Кит Йетс – Complete Book Of Taekwon Do Forms. Полная книга форм тхэквондо. Paladin Press. 1988.
19. Клещев В.Н. –Кикбоксинг. Учебник для вузов. 2006.
20. Кун Л. – Всеобщая История Физической культуры и спорта. М. 1982
21. Лигай Вольмир – Тхэквондо- путь к совершенству. «Шарк» Ташкент. 1994. ИТФ.
22. Лорен Ландоу – Ultimate Conditioning for Martal Arts. Максимальная физическая форма для боевых искусств. Human Kinetics. 2016.
23. Лялько В.В. – Тренажеры в боевых искусствах .Харвест. 1998.
24. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. – Методики психодиагностики в спорте. М. 1984.
25. Матвеев Л.П. – Теория и методика физической культуры. М. 1991.
26. Момот В.В. – Анатомия Жизни и смерти. Жизненноважные точки на теле человека. 2-е изд. М. РИТМ ПЛЮС, 2007.
27. Момот В.В – Растяжка и разминка в боевых искусствах. ФЛП. 2007.
28. Нагорных Ю.Д., Евсеев С.П., Вырупаев К.В, Долганов Д.И, Григорьева И.И Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Сборник документов и материалов. М. Советский спорт. 2014.
29. Основы маневрировании в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов ИФК. Физическая культура. 2016.
30. Платонов В.Н. – Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. М. 2004.

31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник. В 2 томах. М. Олимпийская литература. 2015.
32. Пэт О’Лири – Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. 2006.
33. Санг Х. Ким – Преподавание боевых искусств. Путь Мастера. М. Феникс. 2003.
34. Санг Х. Ким Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. М. Феникс. 2002.
35. Санг Х. Ким – Taekwondo Step Sparring. Спарринг на шаг в Таэквон-до. Turtle Press. 2010
36. Санг Х. Ким - Боевые искусства и оружие древней Кореи. М. Феникс. 2002
37. Сантана Х.К. – Functional Training. Функциональные тренировки. Human Kinetics. 2015.
38. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Человек. 2011.
39. Скот Шоу – Advanced Taekwondo. Продвинутое Таэквон-до. Tuttle Publishing/ 2006.
40. Степанова О.Н. – Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. М. 2005
41. Томас Грин – Martial Arts of the World^ An Encyclopedia. Боевые искусства мира: Энциклопедия. ABC-CLIO. 2001.
42. Тони Кемерли, Стив Снайдер – Taekwondo Grapping Techniques. Техника борьбы в Таэквон-до. Tuttle Published.
43. Цой Хонг Хи – Таэквон-до. М. ТКД. 1993
44. Щеглов С.Н., Алдарова Л.М. – Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. М. 2012 (в 2-х т.)

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru>

Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики

Свердловской области

minsport.midural.ru

Официальный сайт МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»

www.юпитерспорт.рф

Союз тхэквондо России <http://tkdrussia.ru/>