

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
В.С. Пельменев
Протокол от 11.01 2023 г.



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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта РФ
от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее-ФССП)*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 4 года
(по дисциплине «ВТФ-пхумсэ» - 3 года,
по дисциплине «ВТФ-весовая категория» -1 год)

Срок действия Программы - 4 года

Кореновск, 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988¹ (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона 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"
- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации 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

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71473)

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ²	Наполняемость (человек)	
			Минимальная ³	Максимальная ⁴
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
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24

На этапе начальной подготовки в СШ «Аллигатор» спортсмены занимаются спортивными дисциплинами «ВТФ-пхумсэ» 3 года, при этом для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста 7 лет в календарный год зачисления. Далее еще 1 год спортсмены, достигшие 10 лет, осваивают на этапе начальной подготовки спортивные дисциплины «ВТФ-весовая категория».

Таким образом, этап начальной подготовки по данной ДОПСП реализуется в течение 4 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В СШ «Аллигатор» по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» обучение осуществляется только на этапе начальной подготовки. На последующих этапах спортивной подготовки обучение продолжится по дисциплине «ВТФ-весовая категория».

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

² Минимальный возраст для зачисления в группу

³ Согласно ФССП по тхэквондо

⁴ С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности.

4. Объем Программы (указываются с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»		
Количество часов в неделю	-	8-10
Общее количество часов в год	-	416-520

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений

Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

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

Вид подготовки «Инструкторская и судейская практика» в Федеральном стандарте по виду спорта «тхэквондо» на этапе начальной подготовки до года не предусмотрен, поэтому сведения изучаются факультативно, обучающиеся получают вводные, базовые знания.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика (базовые знания);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ 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
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		

1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
----	--	---

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

В виде спорта «тхэквондо» количественный состав не должен превышать 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).⁵

5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки

⁵ Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

	До года	Свыше года
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»		
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»		
Контрольные		2
Отборочные		-
Основные		1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях. *На этапе начальной подготовки отборочные соревнования по тхэквондо не проводятся*

Основные соревнования – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

рассчитывается на 52 недели в год.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

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

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

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане

соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей ДОПСП.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в таблице № 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

7. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

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

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 соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;
- информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;
- участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» МО Кореновский район приведен в *приложении № 3* к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации, реализующей ДОПСП, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская (тренерская) практика			
1.	Беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	НП	Весь период
2.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапа подготовки.	Согласно годовому плану	Весь период
3.	Овладение принятой в виде спорта терминологией, проведения упражнений по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.	НП	Весь период
4.	Развитие способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.	НП	Весь период
5.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки	НП	Весь период

6.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	НП	Весь период
Судейская практика			
7.	Теоретические занятия по изучению правил соревнований	НП	Весь период
8.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	НП	Весь период

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

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно

Восстановительные мероприятия	НП	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
-------------------------------	----	---	---

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория»;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСИ является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи

контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №10-14),
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №16),
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №17).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложения № 6 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ 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 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с			не более	
					6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с			не более	
					5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее	
					13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см			не менее	
					+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с			не более	
					9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см			не менее	
					140	130

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения) по виду спорта «тхэквондо»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	6,9 и менее – 1 балл более 6,9 – 0 баллов	7,1 и менее – 1 балл более 7,1 – 0 баллов
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7 и более – 1 балл менее 7 – 0 баллов	4 и более – 1 балл менее 4 – 0 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3 и более – 3 балла +2 – 2 балла +1 – 1 балл менее +1 – 0 баллов	+5 и более – 3 балла +4 – 2 балла +3 – 1 балл менее +3 – 0 баллов
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,7 и менее – 3 балла 10,0 и менее – 2 балла 10,3 и менее – 1 балл более 10,3 – 0 баллов	10,0 и менее – 3 балла 10,3 и менее – 2 балла 10,6 и менее – 1 балл более 10,6 – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130 и более – 3 балла 120 и более – 2 балла 110 и более – 1 балл менее 110 – 0 баллов	125 и более – 3 балла 115 и более – 2 балла 105 и более – 1 балл менее 105 – 0 баллов

Минимальное количество баллов-5 баллов

В группу зачисляется спортсмен, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеством выделенных мест в соответствии с муниципальным заданием СШ «Аллигатор», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (второй год обучения) по виду спорта «Тхэквондо»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			мальчики	девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	6,7 и менее – 1 балл более 6,7 – 0 баллов	6,8 и менее – 1 балл более 6,8 – 0 баллов		
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10 и более – 1 балл менее 10 – 0 баллов	6 и более – 1 балл менее 6 – 0 баллов		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 5 и более – 3 балла +4 – 2 балла +3– 1 балл менее +3 – 0 баллов	+7 и более – 3 балла +6 – 2 балла +5– 1 балл менее +5 – 0 баллов		
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,4 и менее– 3 балла 9,7 и менее- 2 балла 10,0 и менее – 1 балл более 10,0 – 0 баллов	9,8 и менее – 3 балла 10,1 и менее -2 балла 10,4 и менее– 1 балл более 10,4 – 0 баллов		
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140 и более -3 балла 130 и более – 2 балла 120 и более – 1 балл менее 120 – 0 баллов	135 и более -3 балла 125 и более – 2 балла 115 и более – 1 балл менее 115 – 0 баллов		
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП						
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой	Стойки показ	Удары руками показ
Высокий	3	Высокий	3	Мах (показ-1 балл)	мао соги (1 балл), нارانхи соги (1 балл), ап соги (1 балл)	баро чируги (1 балл)
Средний	2	Средний	2			
Низкий	1	Низкий	1			

Контрольные упражнения (тесты) ТП			
Блоки показ	Удары ногой	Степовая программа	Скоростная работа по лапам
арэ макки (1 балл) момтхон макки (1 балл) ольгуль макки (1 балл)	ап чаги (1 балл)	Показ- 1 балл	Показ-1 балл

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении минимальное количество баллов и выше.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (третьего года обучения) по виду спорта «тхэквондо»

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3 – 1 балл	не более 6,4 – 1 балл
			более 6,4 – 0 баллов	более 6,4 – 0 баллов
1.2.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 – 1 балл	не менее 8 – 1 балл
			менее 10 – 0 баллов	менее 8 – 0 баллов
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 – 3 балла +5 – 2 балла +4 – 1 балл менее +4 – 0 баллов	+7 – 3 балла +6 – 2 балла +5 – 1 балл менее +5 – 0 баллов
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5 – 1 балл	не более 9,6 – 1 балл
			более 9,5 – 0 баллов	более 9,6 – 0 баллов
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл менее 130 – 0 баллов	140 и более – 3 балла 130 и более – 2 балла 120 и более – 1 балл менее 120 – 0 баллов

Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП						
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой	Стойки показ	Удары руками показ
Высокий	3	Высокий	3	Мах (показ-1 балл)	Дючум соги (1 балл), ап куби (1 балл)	Банде чируги (1 балл)
Средний	2	Средний	2			
Низкий	1	Низкий	1			
Контрольные упражнения (тесты) ТП						
Блоки показ(1 балл)		Удары ногой (показ)	Степовая программа	Пхумсе (показ-1 балл)	Скоростная работа по лапам	
Хэчо макки		Миро чаги-1 балл	Показ- 1 балл	Тхэгык и дянг	Показ-1 балл	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении минимальное количество баллов и выше и выполнивший квалификационный норматив.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (четвертого года обучения) по виду спорта «Тхэквондо»

Таблица №14

Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория» (свыше года обучения)				
2.1.	Бег на 30 м	с	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
			6,0 и менее – 1 балл более 6,0 – 0 баллов	6,2 и менее – 1 балл более 6,2 – 0 баллов
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5.50 и менее – 1 балл более 5.50 – 0 баллов	6.20 и менее – 1 балл более 6.20 – 0 баллов
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более – 1 балл менее 13 – 0 баллов	7 и более – 1 балл менее 7 – 0 баллов

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		см	+6 и более – 3 балла +5 и более – 2 балла +4 и более – 1 балл менее +4 – 0 баллов		+7 и более – 3 балла +6 и более – 2 балла +5 и более – 1 балл менее +5 – 0 баллов			
2.5.	Челночный бег 3x10 м		с	8,7 и менее – 3 балла 9,0 и менее – 2 балла 9,3 и менее – 1 балл более 9,3 – 0 баллов		8,9 и менее – 3 балла 9,2 и менее – 2 балла 9,5 и менее – 1 балл более 9,5 – 0 баллов			
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		см	160 и более – 3 балла 150 и более – 2 балла 140 и более – 1 балл менее 140 – 0 баллов		150 и более – 3 балла 140 и более – 2 балла 130 и более – 1 балл менее 130 – 0 баллов			
Контрольные упражнения (тесты) СФП, ТП									
Шпагат продольный		Шпагат поперечный		Тест на скорость кругового удара ногой за 10с.		Стойки показ		Удары руками (показ)	
Высокий	3	Высокий	3	Высокая	3	Дуит кубы (1балл)		Сонналь чиги (1 балл)	
Средний	2	Средний	2	Средняя	2				
Низкий	1	Низкий	1	Низкая	1				
Контрольные упражнения (тесты) ТП									
Блоки показ		Удары ногой		Степовая программа		Пхумсе (показ-1 балл)		Скоростная работа по лапам	
Сонналь (1 балл) Хэчо макки (1 балл)		Долле чаги (1 балл)		Показ- 1 балл		Тхэгык и дянг		Показ-1 балл	

В группу зачисляется обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении минимальное количество баллов и выше и выполнивший квалификационный норматив

Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в таблице № 15.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года обучения.

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-на этапе начальной подготовки - по результатам тестов общей, специальной физической и технической подготовки.

Сумма баллов для зачисления и перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП:

-5 баллов и выше по ОФП из тестов для зачисления в группы НП-1,

-5 баллов и выше по ОФП и 13 баллов и выше по технической подготовке из тестов для группы НП-2,

-5 баллов и выше по ОФП и 11 баллов и выше по технической подготовке из тестов для группы НП-3,

-6 баллов и выше по ОФП и 11 баллов и выше по технической подготовке из тестов для группы НП-4.

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Таблица №15

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
Нормативы ОФП	
Бег 30, 1000 м	Бег выполняется с высокого старта о команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную

	<p>стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера; — обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому; — старт обучающегося раньше команды «Марш!».
<p>Челночный бег 3 x 10 м</p>	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега обучающийся помешал рядом бегущему; - обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки;
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1</p>

	<p>минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-подъем туловища до вертикального положения, находясь в положении лежа на спине, затем снова принимает исходное положение.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
Шпагат	<p>Шпагат продольный представляет собой полностью разведенные ноги, где одна нога находится впереди корпуса, вторая—сзади.</p> <p>Шпагат поперечный представляет собой полностью разведенные ноги в стороны в положении сидя.</p> <p>Уровень выполнения шпагата:</p> <p>3 (низкий)-расстояние до пола менее 10см, расстояние до пола менее 5см., но ноги в коленях согнуты, или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.</p> <p>4 (средний) -расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые, правильное исполнение (корпус и ноги в одной плоскости).</p> <p>5 (высокий)-расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые. Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние.</p>

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы в таблице № 16 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (*приложение №4 к Программе*)

Таблица №16

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь? Кто из них стал чемпионом или призером Олимпийских игр?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?
18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своём виде спорта? Назови.

Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.

2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.

3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.

4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.

В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.

5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

Минимальные требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

В тхэквондо ВТФ пояса делятся на две большие степени: ученические (гып) — от белого до коричневого цветов и мастерские (дан) — черного цвета.

Система ВТФ состоит из шести цветных поясов; белый, жёлтый, зелёный, синий, красный и чёрный.

Минимальные классификационные разрядные требования
(для оценки технической подготовленности)

Таблица №17

Этап подготовки	Год подготовки	Спортивный разряд для зачисления на год обучения	Цвет пояса
Начальный этап	НП-1	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	белый,
	НП-1,2		белый пояс с жёлтой полосой
	НП-3,4		белый пояс с жёлтой полосой жёлтый пояс

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика

Общая физическая подготовка (ОФП) –система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)–процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в тхэквондо. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка–процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка –процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Этап начальной подготовки

Пхумсэ – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве.

К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга). Другое название пхумсэ - «формальные комплексы».

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течение нескольких лет, тогда спортсмен успешно справиться с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того, как ученики освоят эту технику, тренер может допустить их к спаррингу.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып-ученическая степень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

ВТФ-Весовая категория (Кёруги) — дисциплина тхэквондо, южно-корейского боевого искусства, вид спорта входящий в программу Летних Олимпийских Игр.

Кёруги в переводе на русский язык означает спарринг. Другими словами, это противоборство двух соперников, позволяющее на практике проверить качество приобретенных ими в процессе тренировок умений и навыков. Продемонстрировать соответствующую атакующую, защитную технику рук и ног, технику передвижений, тактику ведения поединка.

Базовые принципы исполнения формальных комплексов (пхумсэ):

- Четкие перемещения и развороты корпуса
- Сбалансированность движений
- Концентрация в движениях
- Баланс центра тяжести
- Правильное направление взгляда
- Правильное положение рук и ног
- Правильные стойки
- Скоординированное движение корпуса
- Использование веса своего тела
- Гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- Сохранение ритма движений
- Использование принципов ин и янь

- Правильная концентрация силы
- Поражение воображаемого противника
- Понимание движений
- Правильное дыхание
- Постоянная готовность

Техника пхумсэ (формальные ученические комплексы).

1. Тэгук Иль Джян (Название буквально означает «Тхэгык, первая ступень») Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
 2. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
 3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
 4. Шаг вперёд, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
 5. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки и справа момтон-паро-чириги.
 6. Поворот направо 90°, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
 7. Шаг вперёд левая ап-соги, справа момтон-паро-чириги.
 8. Поворот налево 180°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
 9. Шаг вперёд правая ап-соги, слева момтон-паро-чириги.
 10. Поворот направо 90°, правая ап-куби, справа арэ-макки и слева момтон-паро-чириги.
 11. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
 12. Ап-чаги правой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
 13. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
 14. Ап-чаги левой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
 15. Поворот направо 90°, левая ап-куби, слева арэ-макки.
 16. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.
- После выполнения пхумсэ спортсмен вновь салютует воображаемому противнику, после чего остаётся в позе «моа-соги» до команды «Паро!» («Вольно!»)

2. Тэгук И Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-бандэ-чириги.
3. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Шаг вперёд, левая ап-куби, слева момтон-бандэ-чириги.
5. Поворот налево 90°, левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
7. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева арэ-макки.
8. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа ольгуль-бандэ-чириги.
9. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа арэ-макки.

10. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, слева ольгуль-бандэ-чириги.
11. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева ольгуль-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа ольгуль-макки.
13. Поворот налево 270° , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
14. Поворот направо 180° , правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
15. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева арэ-макки.
16. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги.
17. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, слева момтон-бандэ-чириги.
18. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, справа момтон-бандэ-чириги и кихап.

Конец выполнения.

3. Тхэгук-Сам-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева арэ-макки.
2. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
3. Поворот направо 180° , правая ап-соги, справа арэ-макки.
4. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
5. Поворот налево 90° , левая ап-соги, справа сонналь-мокчиги (удар по шее).
6. Шаг вперед, правая ап-соги, слева сонналь-мокчиги.
7. Поворот налево 90° , левая ти-куби, слева хансонналь-момтон-макки.
8. Скольжение вперёд, левая ап-куби, справа момтон-паро-чириги.
9. Поворот направо 180° , правая ти-куби, справа хансонналь-момтон-макки.
10. Скольжение вперёд, правая ап-куби, слева момтон-паро-чириги.
11. Поворот налево 90° , левая ап-соги, справа момтон-ан-макки.
12. Шаг вперёд, правая ап-соги, слева момтон-ан-макки.
13. Поворот налево 270° , левая ап-соги, слева арэ-макки.
14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, момтон-тубон-чириги.
15. Поворот направо 180° , правая ап-соги, справа арэ-макки.
16. Ап-чаги левой ногой, левая ап-куби, тубон-момтон-чириги.
17. Поворот налево 90° , левая ап-соги, слева арэ-макки и момтон-паро-чириги.
18. Шаг вперёд, правая ап-соги, справа арэ-макки, и слева момтон-паро-чириги.
19. Ап-чаги левой ногой, левая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги.
20. Ап-чаги правой ногой, правая ап-соги, арэ-макки, момтон-паро-чириги с кихап.

Конец исполнения.

4. Тэгук-Са-Джян

Последовательность выполнения.

1. Поворот налево 90° , левая ти-куби, слева сонналь-макки.
2. Шаг вперёд, правая ап-куби, слева патансон-нулло-макки, справа сонкыт-чириги.

3. Поворот 180°, правая ти-куби, справа сонналь-макки.
 4. Шаг вперёд, левая ап-куби, справа патансон-нулло-макки, слева сонкыт-чириги.
 5. Поворот 90° налево, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
 6. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, слева паро-чириги.
 7. Йоп-чаги левой ногой, левая ап-куби.
 8. Йоп-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа сонналь-макки.
 9. Поворот 270°, левая ти-куби, слева паккат-пхальмок-момтон-макки.
 10. Ап-чаги правой ногой, левая ти-куби, справа момтон-ан-макки.
 11. Поворот 180°, правая ти-куби, справа паккат-пхальмок-момтон-макки.
 12. Ап-чаги левой ногой, правая ти-куби, слева момтон-ан-макки.
 13. Поворот налево 90°, левая ап-куби, джебипум-сонналь-мокчиги.
 14. Ап-чаги правой ногой, правая ап-куби, справа дын-чумок-апечиги.
 15. Поворот налево 90°, левая ап-соги, слева момтон-ан-макки и справа мом-тон-паро-чириги.
 16. Поворот направо 180°, правая ап-соги, справа момтон-ан-макки и слева мом-тон-паро-чириги.
 17. Поворот налево 90°, левая ап-куби, слева момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги.
 18. Шаг вперёд, правая ап-куби, справа момтон-ан-макки и момтон-тубон-чириги с кихап.
- Конец выполнения.

Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения (ВТФ-пхумсэ)

Основными задачами этого этапа являются:

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

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Плавание.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы

держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

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

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

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

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Техническая подготовка

Начальные технические действия. Дистанции и стойки.

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они определяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя.

Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагитальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

Ученический технический комплекс №1,2

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней

дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

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

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста

История развития тхэквондо (ВТФ)

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

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат.

Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

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

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес,

динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена

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

Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Спортивная терминология.

Этап начальной подготовки 3 года обучения (ВТФ-пхумсэ)

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Плавание.

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем,втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

Спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Специальная физическая подготовка.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

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

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ)

Техническая подготовка

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

Первое движение, в зависимости от выполняемой комбинации пхумсэ, может быть быстрым или медленным, но для наблюдающего оно должно быть в любом случае неожиданным. Если первое движение быстрое, то в этом случае не может быть места медленному замаху, здесь должен быть взрыв движения. И лишь при плавно протекающем движении возможен медленный замах. Медленное первое движение в своей основе очень похоже на понятие чумби, последняя треть которого выполняется с максимальной силой: однако, форма концентрации свидетельствует о том, что этот приём может выполняться и в быстром темпе.

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Ученический технический комплекс №1,2,3

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и

нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Классификация техники ударов ногами

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные. К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище.

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

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

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт

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

История развития тхэквондо (ВТФ)

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

Краткие сведения о строении и функциях организма

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

Гигиенические знания и навыки

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

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге.

Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Инструкторская и судейская практика

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

Этап начальной подготовки 4 года обучения (ВТФ-весовая категория)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

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

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный

бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

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

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

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

Техническая подготовка

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (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»). 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 (Хэчомаки)

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 №1,2,3,4
Передвижения относительно противника (степы)

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полшагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

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

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

Технико-тактическая и психологическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

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

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

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт

Обязательные уроки гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение тхэквондо (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Краткая история развития тхэквондо (ВТФ).

Развитие тхэквондо (ВТФ) в России. Тхэквондо (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение тхэквондо (ВТФ) и развитие в Мире.

Место и значение тхэквондо (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Краткие сведения о строении и функциях организма

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

кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях тхэквондо (ВТФ).

Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.

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

Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях.

Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

Оборудование и инвентарь

Зал тхэквондо (ВТФ) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Инструкторская и судейская практика

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

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» (указываются с учетом главы V ФССП) учитываются организацией, реализующей ДОПСП, при формировании дополнительной образовательной программы 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.

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».

Тхэквондо – вид спорта, относится к сложно-координационным видам спорта. Основная идея заключается в борьбе, выполнении ряда приемов ногами.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, одно из самых современных боевых искусств. Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

В бою тхэквондисты чаще используют ноги, примерно 70% ударов – это удары ногами.

Комплексы упражнений – основа техники тхэквондо. Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «ВТФ – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» предоставляет высокоэффективную

программу подготовки занимающихся данным видом спорта на основе базовых комплексных упражнений - «пхумсэ». Очень часто этот вид «тхэквондо» используют на показательных выступлениях, многие спортсмены специализируются исключительно в этой дисциплине.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо», содержащие в своем наименовании словосочетания: «ВТФ – весовая категория» (Поединки – на практике техники тхэквондо). Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Правила проведения спаррингов в разных версиях тхэквондо существенно различаются. «Керуги, спарринг» версии ВТФ, является олимпийским видом спорта.

Дисциплины вида спорта тхэквондо

Таблица №18

№	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
		114	235	1	7	1	1	Д
1	тхэквондо - весовая категория 46 кг	114	235	1	7	1	1	Д
2	тхэквондо - весовая категория 49 кг	114	236	1	7	1	1	Б
3	тхэквондо - весовая категория 51 кг	114	237	1	7	1	1	Ю
4	тхэквондо - весовая категория 55 кг	114	238	1	7	1	1	Д
5	тхэквондо - весовая категория 57 кг	114	239	1	7	1	1	Ж
6	тхэквондо - весовая категория 58 кг	114	240	1	7	1	1	А
7	тхэквондо - весовая категория 63 кг	114	241	1	7	1	1	Н
8	тхэквондо - весовая категория 67 кг	114	242	1	7	1	1	Б
9	тхэквондо - весовая категория 67+ кг	114	243	1	7	1	1	Ж
10	тхэквондо - весовая категория 68 кг	114	244	1	7	1	1	А
11	тхэквондо - весовая категория 78 кг	114	245	1	7	1	1	Ю
12	тхэквондо - весовая категория 80 кг	114	246	1	7	1	1	М
13	тхэквондо - весовая категория 80+ кг	114	247	1	7	1	1	М
14	тхэквондо – пхумсэ – индивидуальная программа	114	265	1	7	1	1	Л
15	тхэквондо – пхумсэ – двойки смешанные	114	289	1	7	1	1	Л
16	тхэквондо – пхумсэ – тройки	114	290	1	7	1	1	Л

В СШ «Аллигатор» на этапе начальной подготовки культивируются указанные спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо».

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- провести разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

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 татами;

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) ⁶;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение №5 к Программе*);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (*приложение №6 к Программе*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и

⁶ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 20

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по тхэквондо	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Союз тхэквондо (ВТФ) России (<https://whoiswhopersona.info>)
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2026 гг. (minsport.gov.ru)
5. Всемирная федерация тхэквондо WTF (<http://taekwondo-russia.com>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaruyu-p/>
9. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты (consultant.ru)
10. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Литература

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022.
2. Александр Шубский. Таэквон-до WTF. Пумзе.- Ульяновск, 2003.

Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки (для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»)		Этап начальной подготовки (для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»)
		До года	Свыше года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5-6	6-8	8-10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		12-24		12-24
		1.	Общая физическая подготовка	87-115
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	57-75	75-94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	9-12	12-16
4.	Техническая подготовка	105-140	141-187	187-234
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10	12-17	17-21
6.	Инструкторская и судейская практика	0	6-8	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	4-5
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (НП)	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	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (НП)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; Беседы по темам: - правила поведения в общественных местах; - соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	В течение года 1 раз в квартал
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП)	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта - к Международному олимпийскому дню - к Дню физкультурника - к Международному дню тхэквондо - к Международному дню Наставника боевых искусств	В течение года Июнь Август Сентябрь Октябрь
2.2.	Режим питания и отдыха (НП)	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Беседы с обучающимися на темы : - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена;	В течение года 1 раз в квартал

		<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека. 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) (НП)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p>Беседы на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ; - гимн Российской Федерации. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах. 	<p>В течение года</p> <p>Февраль Июнь Август</p> <p>Весь период</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; 	<p>В течение года</p>

	результатов) (НП)	<ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей. 	Октябрь
4.2.	Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах. 	2 раза в год В течение года

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	2/3,5 час		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1

40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-

11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-