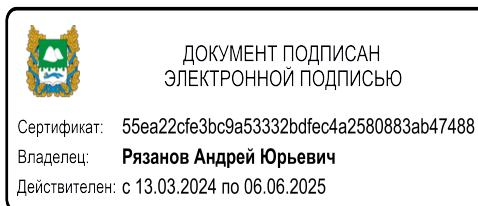


УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО «СШОР №1»
от «20» марта 2023 г. №93

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Управление по физической культуре и спорту Курганской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

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

Возраст зачисления: 10 лет
Срок реализации: 14 лет

Разработана:
инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» - Шалатовым Евгением Аркадьевичем

Курган, 2023 год

Оглавление

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Система контроля	13
IV.	Рабочая программа по виду спорта	18
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	27
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, 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. № 988 (далее – ФССП) и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», от 06 февраля 2023 г.

Наименования спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «тхэквондо» – 047 000 1611Я

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ – весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 49 кг	047	013	1	8	1	1	С
ВТФ – весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ – весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ – весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 57 кг	047	020	1	8	1	1	С
ВТФ – весовая категория 58 кг	047	021	1	8	1	1	А
ВТФ – весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ – весовая категория 59 + кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ – весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ – весовая категория 63 + кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю

ВТФ – весовая категория 65 + кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 67 кг	047	030	1	8	1	1	Б
ВТФ – весовая категория 67 + кг	047	031	1	8	1	1	Ж
ВТФ – весовая категория 68 кг	047	032	1	8	1	1	Ф
ВТФ – весовая категория 68 + кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ – весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ – весовая категория 73 + кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ – весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ – весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 78 + кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ – весовая категория 80 кг	047	041	1	8	1	1	А
ВТФ – весовая категория 80 + кг	047	042	1	8	1	1	М
ВТФ – весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ – весовая категория 87 + кг	047	046	1	8	1	1	А
командные соревнования	075	047	1	8	1	1	Л

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, а так же формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие спортсменов через обучение тхэквондо, достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	3	16	1 - 2

* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.»

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок реализации программы на этапе ВСМ не ограничивается при условии:

- вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта;
- занятого 1-3 места на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по виду спорта и приравненным к ним по статусу соревнования.

4. Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1г	2г	3г	1 г	2 г	3 г	4-5 г.	1 г	2-3 г	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	234	312	312	624	728	832	936	1040	1144	1248

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия

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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет (1, 2, 3 год)	Свыше трех лет (4, 5 год)		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта «тхэквондо» терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительной (разминкой), основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования обучающиеся

часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Требованием освоения программы является присвоение судейской квалификации «Юный судья» на учебно-тренировочном этапе. Присвоение третьей судейской категории на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, выполнившим условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Перечень мероприятий по инструкторской и судейской практике приведен в разделе «профориентационная деятельность» в приложении № 2 к Программе.

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

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года обучающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (ГНП-1-ГНП3)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ1-УТ5)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года При определении допуска к мероприятиям
	Предварительные медицинские осмотры	
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку, используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для обучающихся (спортсменов) учебно-тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Естественные и гигиенические средства восстановления

10.1 Рациональный режим дня.

Режим дня для обучающихся составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к группам спортивной подготовки (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

10.2. Правильное (рациональное калорийное и сбалансированное) питание

Основными формами питания являются завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера вида спорта «тхэквондо», так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно строго подчинено определенному режиму. Пища быть не только высококалорийна, но и разнообразна, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок в рацион включаются специальные пищевые восстановительные средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом используется питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

10.3. Естественные факторы природы.

Использование естественных факторов природы имеет большое значение. Это солнечные и воздушные ванны, закаливание, прогулки, то есть факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие

раздражители. Экскурсии, прогулки на природе используются как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Это проводится на основе четкого плана, увязанного с планом спортивной подготовки.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относят целесообразное построение тренировочного процесса, рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха, оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений, своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства — являются основными, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические.

Среди медико-биологических средств, используемых в тхэквондо, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов.

После утренней тренировки - гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем. После тренировочных нагрузок - гигиенический душ.

Комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, сауна.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не доводя до восстановления:

- *субъективные симптомы* - спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.
- *объективные симптомы* - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тхэквондо.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, устраняется состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускоряется восстановление энергозатрат. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Восстановительные мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки используется комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Курганской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, 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 обучающимся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

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

Таблица № 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/девочки до года	мальчики/девочки свыше года
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2/6,4	6,0/6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10/6,30	5,50/6,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10/5	13/7

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2/+3	+4/+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6/9,9	9,3/9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130/120	140/130

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе начальной подготовки проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях согласно таблице № 7. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 года)		спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд»	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (2 года)		спортивный разряд – «второй юношеский спортивный разряд»	

3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (3 года)	спортивный разряд – «первый юношеский спортивный разряд»
4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4 года)	спортивный разряд – «третий спортивный разряд»
5.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (5 года)	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе 1 - 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 8. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
Уровень спортивной квалификации				

1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
----	-----------------------------------------------

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 9. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
1. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 10. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

IV. Рабочая программа по виду спорта.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Практический материал для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения.

Общая физическая подготовка.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Строевые упражнения на месте, в движении. Челночный бег 6 по 10 метров, 4 по 20 метров. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Метание теннисного мяча, набивных мячей, упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты и игры с мячом, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Спортивные игры: футбол, пионербол, настольный теннис. Лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

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

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Обучение имитационным упражнениям: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

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

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

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами.

Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам: удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

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

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: увеличить объем общей физической над специальной физической подготовкой. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

Практический материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. Фартлек по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и другие упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка.

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

Специальные упражнения для развития 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 боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами.

Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам: удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

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

Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы - частота пульса, усталость и её фон, утомляемость, работоспособность, настрой на поединок, состояние готовности (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы - последствия ударов по корпусу и голове, действия соперника, присутствие болельщиков, зрителей, журналистов, судейские действия, часовые пояса, времена года, питание.

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

Тактическая подготовка.

Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч. Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.

Практический материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжи, туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Техническая подготовка.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
 Защитные действия, с изменением дистанций.
 Контрудары. Контратаки.
 Правильно выполнять все изученные приемы.
 Сдать технический экзамен.
 Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
 Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Тактическая подготовка.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
 Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Практический материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений на гимнастических снарядах. Упражнения со скакалками для развития мышц стопы и развития прыгучести. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с утяжеляющими предметами. Упражнения с сопротивлением соперника. Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжи, туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Техническая подготовка.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Обладать навыками самостраховки.

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

Тактическая подготовка.

Выполнение приемов защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Проведение нескольких поединков с различными партнерами различного веса, роста. Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара.

Анализ поединка.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка рассматривается во взаимосвязи с воспитательной работой, проводимой со спортсменами, и формулируется как педагогический процесс, который осуществляется на практике тренером- педагогом, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего мастерства, но с возможностью привлечения психолога-специалиста, начиная с этапа учебно-тренировочных групп или групп спортивного совершенствования. Структура и задачи психологической подготовки разнообразны. Основной акцент делается на развитие, а в некоторых программах – на воспитание отдельных личностных свойств из которых больший удельный вес приходится на развитие волевых качеств личности, спортивного интеллекта, психических процессов.

Под психологической подготовкой в тхэквондо следует понимать три составляющие, которые в конечном итоге обеспечивают формирование психологических качеств, необходимых для создания законопослушной, целеустремленной, волевой личности, способной мобилизовать все резервы для достижения победы. К этим составляющим относятся:

- морально-этическая;
- волевая;
- эмоциональная.

Психологическая подготовка тхэквондиста имеет непосредственное влияние на координацию движений, на скоростные и силовые возможности спортсмена, на формирование волевых качеств, в частности в период соревнований.

Практический материал для учебно-тренировочных групп 4 -5 года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». 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, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

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

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

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты». Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

Психологическая подготовка.

В психологической подготовке спортсмена, в том числе тхэквондиста, рассматривают следующие позиции:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях;
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах, что обеспечивает его активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух способствует стремлению к победе, достижению соревновательной цели, а значит к раскрытию резервных возможностей.

В рамках психологической подготовки нельзя не упомянуть развитие у спортсмена таких качеств как самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, волевые качества.

Практический материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусках, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

Совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях. Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповый характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

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

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

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

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

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Психологическая подготовка.

Непосредственная спортивная задача тхэквондиста - подготовка к преодолению различных трудностей в условиях соревнований. Такая подготовка в основном

осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, которые преднамеренно создаются в условиях тренировки. Такие условия развивают у бойца целеустремленность, способность реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данном бою и при необходимости изменить план действий и добиться успеха исходя из сложившейся ситуации.

Результатом правильной морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена, самостоятельную четкую и объективную оценку своих ощущений и ощущений противника перед предстоящим боем. Добиться спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным сбивающим факторам.

Практический материал для групп высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки. Упражнения с отягощениями и без отягощений – отжимание от пола, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту,

Специальная физическая подготовка

Основными средствами являются: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг. Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д.

Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы. Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Чувство дистанции – умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. Чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени и ориентирование на доджанге. Определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов

боевых действий и рационально расходовать силы. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения. Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на доянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Психологическая подготовка.

Мастерство тхэквондиста в целом (физическая, техническая, тактическая подготовленность) складываются под влиянием особенностей психики спортсмена. Именно она и ее особенности определяют эмоционально-волевую подготовленность тхэквондиста. Такие качества спортсмена, как настойчивость и упорство (стремление достичь намеченной цели и умения преодолевать трудности) в контексте правильной психологической подготовки обеспечивают спортсмену возможность удерживать

завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные.

Развитие психофизических качеств и функциональных систем организма определяется не только возрастными закономерностями и индивидуальными особенностями спортсменов, но и выбором рациональной направленности и структуры тренировки, выбором величины нагрузки на отдельных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16 Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 10 летнего возраста в календарный год зачисления.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 12 летнего возраста в календарный год зачисления.

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

Уровень спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства - участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже призера первенства и чемпионата Уральского федерального округа, кандидат в спортивную сборную команду Курганской области. Уровень спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже призера первенства и чемпионата Уральского федерального округа, кандидат в спортивную сборную команду Российской Федерации.

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 виду спорта «тхэквондо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

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 «додянг» (12x12 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 тхэвондо)	штук	2
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
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №12

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
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
10	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
13	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
14	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
15	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программ.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора СШОР №1 (п. 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»)

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо — приказ Минспорта России № 988 от 15.11.2022 г.

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - приказ Минспорта России № 325 от 24.10.2012 г. Головин Е.В., Ключников Е.Ю., Степанов С.В.

Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием)- М.: ФиС. 1977.

Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» приказ Минспорта России № 1223 от 14.12.2022 г.

Федеральный закон от 30.04.2021 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».

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.

Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.

Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.

Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.

Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.

Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.

Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеры о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987 с.157.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Тхэквондо», утвержденной приказом
ГБУДО «СШОР №1
от «__» _____ 2023 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования		Этап высшего
		1г	2г	3г	1г.	2г.	3г.	4-5г.	1г.	2-3г.	1-3г.
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24	12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	2-4	2-4	1-2
		Кол-во часов									
1	Общая физическая подготовка	90	90	90	137	167	191	187	146	137	125
2	Специальная физическая подготовка	29	55	55	112	131	158	206	229	252	275
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	6	31	36	41	566	125	149	187
4	Техническая подготовка	100	135	133	275	313	324	328	343	355	374
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая	10	15	15	37	44	67	84	83	114	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	12	15	25	37	52	69	75
7	Медицинские, медико-биологические,	5	6	6	19	22	25	37	62	69	87
Общее количество часов в год		234	312	312	624	728	832	936	1040	1144	1248

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»,
утвержденной приказом
ГБУДО «СШОР №1
от « ___ » _____ 2023 г. № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - использование правильной терминологии по виду спорта «тхэквондо» при показе действий, умение дать тактической обоснование; - инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены умеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, 	В течение года

	здорового образа жизни	<p>регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - развитие устойчивой мотивации обучающихся и их родителей к ведению здорового образа жизни; - воспитание негативного отношения к вредным привычкам; - формирование необходимых знаний обучающимся о поведении в экстремальных и опасных ситуациях, определение способов защиты от них. - привлечение внимания родителей к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием обучающихся. <p>детей</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - формирование меню, соответствующего фактической энергетической ценности прогнозируемым ежедневным энергозатратам (снабжение организма достаточным количеством углеводов и белков перед тренировкой); - обеспечение условий, включающих здоровый сон (в спортивный режим дня рекомендуют включать до 9 часов сна, чтобы организм успел восстановиться после интенсивных нагрузок, важно просыпаться и засыпать примерно в одно время, это поможет организму привыкнуть к распорядку и работать эффективнее. Идеально, если сон будет приходиться на промежуток между 22 и 7 часами). 	В течение года
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,</p>	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, встреч, диспутов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; - просмотров старых фотографий, видеозаписей пробуждают интерес к прошлому и гордость за спортсменов-земляков, родной город, 	В течение года

	<p>легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	<p>В течение года</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	<p>В течение года</p>
4.2.	<p>Теоретическая подготовка (ознакомление с источниками, развивающими мышление в организации учебно-тренировочного процесса)</p>	<p>Ознакомление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с литературой об организации основ спортивно-тренировки, психологической подготовки, аутогенной тренировки. <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бесед, лекций с приглашением тренеров-преподавателей, иных специалистов (обсуждение вопросов тактики боя). 	<p>В течение года</p>

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной
приказом
ГБУДО «СШОР №1
от «__» _____ 2023 г. № ____

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

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики планируется: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями, тренерами-преподавателями, проведение массовых спортивных мероприятий, веселых стартов с использованием антидопинговой пропаганды, проведение викторин и т.д.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн -курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе
	Семинары для тренеров-преподавателей и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение семинара ответственными за антидопинговое обеспечение РУСАДА в регионе
	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	<p>Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» Запрещенный список «ВАДА» «Терапевтическое использование запрещенных веществ и методов в спорте» «Процедуры допинг- контроля» «Права и обязанности спортсменов» «Система АДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Проведение семинаров ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</p>

Приложение № 4
дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной
приказом ГБУДО «СШОР №1
от «___» _____ 2022 г. № ____

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

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

				(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий