СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….....................................................................4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………..5
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………13

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………….13

4.2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……………………………..………………………………………...13

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……………………………………………………………………...14

5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ………………14

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо для учебно-тренировочной группы 1 года обучения составлена на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

**Цель программы:**

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

**Задачи учебно-тренировочной группы:**

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

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях. Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся от 10 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На учебно-тренировочном этапе допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации программы: *1 год***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)

- Из них ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Программа рассчитана на ***520*** часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

**2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

**3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

*Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Учебно-тренировочный этап | 1 год | 10 | От 8 до 16 | 10 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

*Режим тренировочной работы и требования по общей физической спортивной подготовке для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Учебно-тренировочный этап | 1 год | 10 | От 8 до 16 | 10 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

*Учебный план*

*физической подготовки для учебно-тренировочного этапа на 52 недели*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **1-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **122** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **100** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **208** |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **36** |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **36** |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **8** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **5** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **5** |
|  | **Итого:** | **520** |

*Учебный план*

*Общей и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общефизическая подготовка | • Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.  • Прикладные упражнения. Упражнения в парах.  • Упражнения с теннисным мячом.  • Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.  • Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)  • Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.  • Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)  • Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.  • Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.  • Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  • Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.  • Подвижные игры и эстафеты. | 122 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | • Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.  • Специальные упражнения для укрепления суставов.  • Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.  • Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.  • Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.  • Боевая стойка тхэквондиста:  • Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.  • Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.  • Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.  • Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. 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 нагой, махи вперёд, в сторону, назад  • Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): 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. | 100 |

*Учебный план*

*Технической подготовки для этапа начальной подготовки 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Техническая подготовка | Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи- соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: 31 стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка па одной ноге (хакдари-соги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби). Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде- чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги) Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат- изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к  одиночным блокам грех уровней (Хэчомаки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки). Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги). | 208 |

*Учебный план*

*Теоретической, тактической и психологической**подготовки для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **Физическая культура и спорт**  Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене  **История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**  История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов  **Краткие сведения о строении и функциях организма**  Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.  **Гигиенические знания и навыки**  Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. | 10 |
| 2 | Тактическая подготовка | Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях Применение изученной техники в условиях соревнований. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка. | 16 |
| 3 | Психологическая подготовка | Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.  **Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**  Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста. | 10 |

*Учебный план*

*восстановительных мероприятий и медицинского обследования для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Педагогические средства восстановления включают:  • рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с  функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;  • построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств  восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;  • варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и  тренировочными занятиями;  • разработку системы планирования с использованием различных восстановительных  средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;  • разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.  Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.  Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.  Психологические средства восстановления включают***:*** психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). | 5 |
| 2 | Медицинское обследование | Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)  Для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование. | 5 |

*Учебный план*

*контрольных нормативов и соревновательной деятельности для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Контрольные нормативы | Обязательное контрольное тестирование включает:   * нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; * контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа. | 8 |
| 2 | Соревновательная деятельность | **Правила соревнований**  Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи.  Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации. | 26 |

*Учебный план*

*по инструкторской, судейской практике для учебно-тренировочной группы 1-й года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено**:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе; | 5 |
| 2 | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 5 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1 Воспитательная работа

Основные задачи воспитательной работы:

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

В план воспитательной работы входит:

- профориентационная деятельность (инструкторская, судейская практика)

- здоровьесбережение (режим питания и отдыха, организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)

- патриотическое воспитание обучающихся

- развитие творческого мышления

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную должностными обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе

по виду спорта «тхэквондо»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | | | Единица измерения | | Норматив | | | |
| мальчики/ юноши | | | девочки/ девушки |
| 1.] | | Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | | | |
| 1.1. | | Бег на 30 м | | | с | | не более | | | |
| 6,0 | | | 6,2 |
| 1.2. | | Бег на 1000 м | | | мин, с | | не более | | | |
| 5.50 | | | 6.20 |
| 1.3. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | | не менее | | | |
| 13 | | | 7 |
| 1.4. | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | см | | не менее | | | |
| +4 | | | +5 |
| 1.5. | | Челночный бег 3x10 м | | | с | | не более | | | |
| 9,3 | | | 9,5 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | | не менее | | | | |
| 140 | | | 130 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | | с | | не более | | | | |
| 10,4 | | | 10,9 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | | | мин, с | | не более | | | | |
| 8.05 | | | 8.29 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | количество раз | | не менее | | | | |
| 18 | | | 9 | |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | | см | | не менее | | | | |
| +5 | | | +6 | |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | | | с | | не более | | | | |
| 8,7 | | | 9,1 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | см | | не менее | | | | |
| 160 | | | 145 | |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | количество раз | | не менее | | | | |
| 4 | | | - | |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | | количество раз | | не менее | | | | |
| - | | | и | |
| 2.9. | | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | | | |
| 36 | | 30 | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | | |
| 3.1. | | | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | мин, с | | не более | | | | |
| 1.25 | | 1.35 | | |
| 3.2. | | | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | | не менее | | | | |
| 18 | | 16 | | |

**Приложение № 1**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. 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 |