

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….....................................................................5
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………..5
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………16

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………….16

 4.2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……………………………..………………………………………...17

 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ……………………………………………………………………...18

 5.1 Нормативы общей физической и технической подготовки ………………18

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо для учебно-тренировочной группы 2-го, 3-го 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 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 11 до 12 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе учитывается:

* возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
* объем недельной тренировочной нагрузки;
* выполнение нормативов по ОФП и СФП;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося;
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта;
* возможен перевод обучающегося из других организаций;
* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся

**Сроки реализации программы: *2 года***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (12 часов в неделю, 3 занятия)

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

Программа рассчитана на ***624*** часа, 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 | 2 год | 11-12 | От 8 до 16 | 12 | Выполнение контрольно-нормативных требований |
| 3 год |

*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 | 2 год | 11-12 | От 8 до 16 | 12 | Выполнение контрольно-нормативных требований |
| 3 год |

*Учебный план*

 *физической подготовки для учебно-тренировочного этапа (2-й, 3-й год) на 52 недели*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Этап начальной подготовки свыше года** |
| **2-й год** | **3-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **135** | **135** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **124** | **124** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **248** | **248** |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **42** | **42** |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **53** | **53** |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **10** | **10** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **6** | **6** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **6** | **6** |
|  | **Итого:**  | **624** | **624** |

*Учебный план*

*Общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| 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. | • Строевые упражнения на месте, в движении.• Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.• 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, ныряние. | 135 | 135 |
| 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. | • 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, гирями, штангой, на мешке.• Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.• Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.• Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.• Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.• Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.• Специальные упражнения для развития точности движений.**Боевая стойка тхэквондиста:**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 вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки. | 124 | 124 |

*Учебный план*

*Технической подготовки для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| 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 кодиночным 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). | Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу. Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дарисоги- стойка «цапли); стойка готовности (Гиббон-чунби) Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги); удар предплечьем(Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону(Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги). Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (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 (аннере-чаги), сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тыо-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тыодоле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону(Тыо-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тыо-твит-чаги). | 248 | 248 |

*Учебный план*

*Теоретической, тактической и психологической**подготовки для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| 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. | **Физическая культура и спорт** Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.**История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)** Достижения тхэквондистов в России, на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных и юниорских команд.**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** Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Особенности пищеварения при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи.**Врачебный контроль, самоконтроль** Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.**Правила соревнований** Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.**Оборудование и инвентарь** Оборудование тренировочного зала по тхэквондо (ВТФ). Экипировка и форма одежды тхэквондиста. Уход за оборудованием в тхэквондо (ВТФ). Соблюдение техники безопасности. | 12 | 12 |
| 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. | Тактика ведения поединка. Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, лег кие, тяжелые). Тактика участия в соревнованиях. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта. | 18 | 18 |
| 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. | Основными задачами психологической подготовки на этапе занятий тренировочных групп является воспитание спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.**Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена**Саморегуляция состояний тхэквондиста. Методы снижения тревожности - снижение субъективной значимости соревнований, моделирование соревновательных поединков. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали. | 12 | 12 |

*Учебный план*

 *восстановительных мероприятий и медицинского обследования для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ****2** | **УТГ** **3** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Перед тренировочным занятием, соревнованием:- Упражнения на растяжение- Разминка- Массаж- Активизация мышц- Психорегуляция мобилизующей направленностиВо время тренировочного занятия, соревнований:- Восстановительный массаж, возбуждающийточечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)- Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивностиСразу после тренировочного занятия, соревнования:- Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладныйЧерез 2-4 часа после тренировочного занятия:- Локальный массаж, массаж мышц спины (включаяшейно-воротниковую зону)- Душ - теплый, умеренно холодный, теплый- Сеансы аэроионотерапий | 6 | 6 |
| 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. | 6 | 6 |

*Учебный план*

 *контрольных нормативов и соревновательной деятельности для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ****2** | **УТГ****3** |
| 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.
 | 10 | 10 |
| 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. | 33 | 33 |

*Учебный план*

 *по инструкторской, судейской практике для учебно-тренировочного этапа 2-й,3-й год обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **УТГ****2** | **УТГ****3** |
| **УТГ 2** | **УТГ 3** |
| 1 | Инструкторская практика | - владеть принятой тхэквондо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия). | - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками;- находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов;- уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе;- совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе;- уметь вести прокол соревнований. | 10 | 10 |
| 2 | Судейская практика | Судейство соревнований по кёруги. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кёруги. Права и обязанности судейской бригады в кёруги. Команды и жесты рефери и боковых судей. | 10 | 10 |

**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 (теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)

- развитие творческого мышления (практическая подготовка - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)

**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 |