

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………...3
2. ТРЕБОВАНИЕ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….....................................................................4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………..5
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………12

4.1 Воспитательная работа……………………………………………………….12

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 ………………15

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо для учебно-тренировочной группы 4 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 13 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: *1 год***

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (14 часов в неделю, 3 занятия)

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

Программа рассчитана на ***728*** 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 | 4 год | 13 | От 8 до 16 | 14 | 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 | 4 год | 13 | От 8 до 16 | 14 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

*Учебный план*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап** |
| **4-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **145** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **152** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **310** |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **43** |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **50** |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **10** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **9** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия** | **9** |
|  | **Итого:** | **728** |

*Учебный план*

*Общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общефизическая подготовка | • 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. | 145 |
| 2 | 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, 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. | 152 |

*Учебный план*

*Технической подготовки для учебно-тренировочного этапа 4 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: 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).  **Ученический технический комплекс №1,2,3,4,5,6,7,8**  Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки. Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом. Отработка одно, двух и трехшагового спаринга. Двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без. Совершенствование одно-двух-трёхшагового спарринга. Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой. Маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину. | 310 |

*Учебный план*

*Теоретической, тактической и психологической**подготовки для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **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. | 13 |
| 2 | Тактическая подготовка | 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. | 20 |
| 3 | Психологическая подготовка | 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. | 10 |

*Учебный план*

*восстановительных мероприятий и медицинского обследования для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | Перед тренировочным занятием, соревнованием:  - Упражнения на растяжение  - Разминка  - Массаж  - Активизация мышц  - Психорегуляция мобилизующей направленности  Во время тренировочного занятия, соревнований:  - Восстановительный массаж, возбуждающийточечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)  - Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Сразу после тренировочного занятия, соревнования:  - Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный  Через 2-4 часа после тренировочного занятия:  - Локальный массаж, массаж мышц спины (включая  шейно-воротниковую зону)  - Душ - теплый, умеренно холодный, теплый  - Сеансы аэроионотерапий | 9 |
| 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. | 9 |

*Учебный план*

*контрольных нормативов и соревновательной деятельности для учебно-тренировочного этапа 4 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. | 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. | 36 |

*Учебный план*

*по инструкторской, судейской практике для учебно-тренировочной группы 4 года обучения на 52 недели*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструкторская практика | - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов;  - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских  обязанностей в своей и других группах. | 7 |
| 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.  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 7 |

**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 |