

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва «Юпитер»**

УТВЕРЖДЕНО:

1. Решением педагогического совета
МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»
протокол от « 7 » мая 2015 г.

2. Приказом директора МАУ ДО
СДЮСШОР «Юпитер» № 345/1
от « 1 » августа 20 15 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта

ТХЭКВОНДО

Срок реализации – 8 лет

Разработчики программы:
Гронская Л.В. – инструктор-методист
Солина Е.Е. – тренер-преподаватель
Наговицын М.А. – тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
	1.1. Общие положения	3
	1.2. Характеристика тхэквондо, его отличительные особенности, специфика организации обучения	4
	1.3. Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп	6
II.	Учебный план	10
	1.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям	10
	1.2. Соотношение объема тренировочного процесса по разделам обучения	16
III.	Методическая часть	17
	1.1. Содержание и методика работы по предметным областям, по этапам (периодам) подготовки	17
	1.2. Требование техники безопасности в процессе реализации Программы	24
	1.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки тхэквондистов, объемы максимальных тренировочных нагрузок	26
IV.	Система контроля и зачетные требования	31
V.	Перечень информационного обеспечения программы	38

I. Пояснительная записка

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа – дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо» (далее Программа) Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юпитер» (далее СДЮСШОР) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Дополнительная предпрофессиональная программа по тхэквондо направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение **ТХЭКВОНДО**.

Основными **задачами** реализации Программы являются (задачи на этапе начальной подготовки):

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у детей и подростков интереса к занятиям тхэквондо;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- изучение широкого круга техники и тактики тхэквондо;
- изучение теоретического материала.

В соответствии с этапами спортивной подготовки ставятся следующие задачи:
на этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение элементов техники по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии требованиям высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тхэквондо;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

- 1) требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- 2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях тхэквондо.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса тхэквондистов на различных этапах подготовки.

2. Характеристика тхэквондо, его отличительные особенности, специфика организации обучения

Тхэквондо́ - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Система поясов в тхэквондо. В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (к которым относится и белый) и «черные». Цветным поясам соответствуют 10 «кыпов» (от корейского — уровень) от 10-го до 1-го. В зависимости от региональной федерации цвет пояса и соответствующий ему кып может отличаться, но в основном придерживаются следующей классификации:

- 10 кып — белый пояс
- 9 кып — бело-жёлтый пояс (или белый пояс с жёлтой полоской)
- 8 кып — жёлтый пояс
- 7 кып — жёлто-зелёный пояс (или жёлтый пояс с зелёной полоской)
- 6 кып — зелёный пояс
- 5 кып — зелёно-синий пояс (или зелёный пояс с синей полоской)
- 4 кып — синий пояс
- 3 кып — сине-красный пояс (или синий пояс с красной полоской)
- 2 кып — красный пояс

• 1 кып — красный пояс (или коричневый пояс, не путать с красно-чёрным поясом «пхум», который в тхэквондо ВТФ соответствует чёрному поясу и используется тхэквондистами, не достигшими 15 лет).

После цветных поясов идут чёрные пояса, но тхэквондисты, не достигшие 15-летнего возраста не имеют права носить чёрный пояс, поэтому они носят «пхум» (с 1-го по 4-й) — красно-чёрный пояс, при достижении 15 лет пхум приравнивается к дану. У чёрных поясов есть свои уровни — даны. В тхэквондо 9 данов.

Аттестация на чёрные пояса (даны и пхумы) проходит по единому стандарту, разработанному в Куккивоне — Всемирной штаб-квартире тхэквондо. Сертификат, — документ подтверждающий дан или пхум — единого образца, признаётся во всем мире.

Весовая категория - основной параметр тхэквондиста, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут спаринговать только спортсмены одной весовой категории. Вес тхэквондиста очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться. Тхэквондисты-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь.

Весовые категории для младших, старших юношей, юниоров, девушек, женщин и мужчин

Таблица 1

№	Возраст участников по классам и разделам программ	Весовые категории (кг.)						
		До 50	До 57	До 64	До 71	До 78	До 85	свыше 85
1.	Мужчины	До 50	До 57	До 64	До 71	До 78	До 85	свыше 85
	Женщины	До 45	До 51	До 57	До 63	До 69	До 75	свыше 75
2.	Юниоры	До 45	До 51	До 57	До 63	До 69	До 75	свыше 75
	Юниорки	До 40	До 46	До 52	До 58	До 64	До 70	свыше 70

3.	Старшие юноши, девушки	До 35	До 40	До 45	До 50	До 55	До 60	свыше 60
	Младшие юноши, девушки	До 25	До 30	До 35	До 40	До 45	До 50	свыше 50
4.	Мальчики (региональные соревнования)	24	27	30	33	36	39	42 и свыше
	Девочки (региональные соревнования)	24	27	30	33	36	39	42 и свыше

Формула боя в соревнованиях

Таблица 2

Возраст	Разряд	Формула боя
Мальчики и девочки 9-11 лет	Новички II и I юношеские разряды	2 раунда по 1,5 минуты Финальный бой 3 раунда по 1,5 минуты
Младшие юноши 11-13 лет	III разряд	2 раунда по 2 минуты Финальный бой 3 раунда по 2 минуты
	I и II разряд	
Юноши 13-15 лет Девушки и женщины	II и III разряд	2 раунда по 2 минуты Финальный бой 3 раунда по 2 минуты
	I разряд и выше	
Юниоры и взрослые	Новички	2 раунда по 2 минуты Финальный бой 3 раунда по 2 минуты
	II и III разряд	
	I разряд и выше	

Соревновательный бой, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму тхэквондиста. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у тхэквондиста выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство тхэквондиста заключается в искусстве оперировать в бою многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

3. Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), а также выполнившие нормативы общей физической подготовки для зачисления в СДЮСШОР. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание; - устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям тхэквондо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники тхэквондо и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие гибкости, анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; - поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (ТЭ).

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование технических приемов тхэквондо;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к виду спорта тхэквондо;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основные задачи этапа: - повышение общего функционального уровня; - постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; - дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; - формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов;

- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с тхэквондистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной физической подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки тхэквондистов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в данном

виде спорта, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход тхэквондиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9-10	15-16
	2-й	10-12	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-12	12-13
	2-й	11-13	11-12
	3-й	12-14	10-11
	4-й	13-15	9-10
	5-й	14-17	8-10

II. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы
по предметным областям**

Тренировочный процесс в СДЮСШОР «Юпитер» носит круглогодичный характер. Количество тренировочных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях. Тренировочный процесс начинается 1-го сентября.

Таблица 4

№	Разделы подготовки	ЭТАП ПОДГОТОВКИ							
		Начальная подготовка			тренировочный				
		1 г.	2 г.	3г	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
1	Теоретическая подготовка	11	10	10	18	18	30	34	30
2	Общая физическая подготовка	99	100	100	114	114	136	147	147
3	Специальная физическая подготовка	45	72	72	94	100	140	166	168
4	Тактико-техническая подготовка	92	153	153	215	215	235	245	252
5	Участие в соревнованиях	4	10	10	24	24	60	78	81
6	Медицинское обследование	4	4	4	12	12	12	12	12
7	Восстановительные мероприятия	-	4	4	36	36	54	63	63
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	16	22	22
9	Психологическая подготовка	9	9	9	21	21	39	45	45
10	Контрольно- переводные нормативы	12	6	6	14	8	14	16	8
11	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276	368	368	552	552	736	828	828

Планирование тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится дополнительно (ТС для групп ТГ, СС проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки и ОФП организуются пришкольный спортивно - оздоровительный лагерь).

Таблица 5

Для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	10	10	10	10	10	9	8	8	8	9	7	99
СФП	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	45
ТТМ	6	10	11	10	9	8	11	9	7	5	6	92

Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Контрольные нормативы	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	12
Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
Медицинское обследование	2 раза в год											4
ИТОГО	26	24	26	26	26	24	26	26	24	26	18	276

Таблица 6

Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения (8 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	11	11	10	10	9	8	8	8	8	9	8	100
СФП	6	3	8	10	3	4	8	8	9	7	6	72
ТТМ	13	13	15	15	16	16	14	15	14	13	9	153
Теория	1	1	1	1	0.5	1	1	1	1	0.5	1	10
Контрольные нормативы	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования	-	-	-	-	2	3	3	2	-	-	-	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	0.5	1	1	1	0.5	-	-	4
Медицинское обследование	2 раза в год											4
ИТОГО	31	28	38	37	32	34	36	36	33.5	33.5	25	368

Таблица 7

Для тренировочных групп 1 года обучения (12 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	12	12	11	10	10	10	10	10	10	11	8	114
СФП	11	11	11	11	4	6	10	7	7	6	10	94
ТТМ	18	18	23	24	20	21	21	22	18	18	12	215
Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	18
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	-	14
Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	6	6	-	-	24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	36

Медицинское обследование	2 раза в год											12
ИТОГО	48	48	52	52	48	48	52	52	56	48	36	552

Таблица 8

Для тренировочных групп 2 года обучения (12 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	12	12	11	10	10	10	10	10	10	11	8	114
СФП	12	12	12	12	5	7	10	8	8	6	8	100
ТТМ	18	18	23	24	20	21	21	22	18	18	12	215
Теория	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	18
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	8
Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	4
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
Соревнования	-	-	-	-	4	4	4	6	6	-	-	24
Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	36
Медицинское обследование	2 раза в год											12
ИТОГО	49	49	53	53	49	49	52	53	53	46	34	552

Таблица 9

Для тренировочных групп 3 года обучения (16 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	14	14	13	12	12	12	12	12	12	13	10	136
СФП	16	16	15	15	8	10	14	11	11	11	13	140
ТТМ	20	20	25	26	22	23	23	24	20	20	12	235
Теория	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	30
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	6	-	14
Инструкторская практика	-	-	2	2	2	-	-	-	2	4	4	16
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	39
Соревнования	4	4	4	4	8	8	8	10	10	-	-	60
Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	6	6	6	6	5	3	2	54
Медицинское обследование	2 раза в год											12
ИТОГО	67	66	71	71	64	65	70	70	75	62	43	736

Таблица 10

Для тренировочных групп 4 года обучения (18 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	15	15	14	13	13	13	13	13	13	13	12	147
СФП	19	19	18	18	10	12	16	13	13	13	15	166
ТТМ	21	21	26	27	23	24	24	25	21	21	12	245
Теория	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	34
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8	-	16
Инструкторская практика	-	-	4	4	4	-	-	-	2	4	4	22
Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	1	45
Соревнования	6	6	6	6	10	10	10	10	10	2	2	78
Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	7	7	7	6	3	2	63
Медицинское обследование	2 раза в год											12
ИТОГО	76	76	83	83	75	74	77	75	80	68	49	828

Таблица 11

Для тренировочных групп 5 года обучения (18 часов)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	15	15	14	13	13	13	13	13	13	13	12	147
СФП	18	18	18	15	14	14	15	15	15	13	13	168
ТТМ	22	22	27	27	24	24	25	25	24	20	12	252
Теория	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	30
Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	8
Инструкторская практика	-	-	4	4	4	-	-	-	2	4	4	22
Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	1	45
Соревнования	6	5	8	8	10	10	10	10	10	2	2	81
Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	7	7	7	6	3	2	63
Медицинское обследование	2 раза в год											12
ИТОГО	75	74	85	81	80	76	77	77	81	63	47	828

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Тренировочный процесс в СДЮСШОР «Юпитер» носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях. Учебный год начинается 1-го сентября.

В процессе реализации Программы по виду спорта тхэквондо предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица 12

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	4-6	3-6	3-6	4-6
Общая физическая подготовка (%)	36 - 38	27-30	21-27	18-21
Специальная физическая подготовка (%)	16-17	19-21	18-22	20-24
Тактико-техническая подготовка (%)	33-35	41-43	39-43	30-35
Участие в соревнованиях (%)	1,5-3	2-4	4-6	10-13
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия (%)	1,5-2	2-3	8-10	9-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4
Психологическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	5-7
Контрольно-переводные нормативы (%)	4-5	2-3	2-3	2-3

Тренировочная подготовка в группах проводится в соответствии с требованиями Программы, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей спортсмена;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Самостоятельная работа спортсменов допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение выносятся такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой спортсменов на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

III. Методическая часть

1. Содержание и методика работы по предметным областям, по этапам (периодам) подготовки

Теоретические подготовка (на весь период обучения)

Теоретическая подготовка тхэквондистов включает:

– постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;

– объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;

– сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Содержание теоретических знаний:

1. Моральноэтические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов.

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина. Эстетическое содержание тхэквондо. Техника движений и зрительное восприятие эстетики соревновательной деятельности.

2. Возникновение и развитие тхэквондо в Корее.

История возникновения и развитие тхэквондо как искусства. Распространение тхэквондо в России. Этапы развития спортивного тхэквондо. Характеристика прикладного тхэквондо и его развитие.

3. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России.

Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Деятельность федерации тхэквондо.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализированные их проявления в спортивной деятельности. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья,

развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для тхэквондиста. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по тхэквондо.

7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Медицинское обследование в начале и в конце учебного года; плановое углубленное медицинское обследование раз в год; в процессе тренировок для определения состояния тренированности и ранней диагностики переутомления, перетренированности. Особенности спортивного травматизма в тхэквондо. Первая помощь пострадавшему. Общее понятие о спортивном массаже.

8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для тхэквондо.

Характеристика зала для тхэквондо. Современные требования к оборудованию зала и подсобным помещениям. Спортивная одежда.

9. Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Понятие о технике тхэквондо. Технические термины. Систематика приемов и классификация действий в тхэквондо; анализ построения системы приемов по разделам: основные положения стойки и передвижения; технические действия в атаках, защитах, сложных атаках и т.д.

10. Техника тулей.

Туль как способ имитации поединка с несколькими соперниками. Туль как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов и практические требования к его выполнению.

11. Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа). Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом, Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног.

12. Техника свободного спарринга.

Структура движения при проведении ударов: управляющая роль туловища; координация движения ног, туловища, рук в зависимости от исходных положений и взаимодействия с партнёром; координация и ритмическая структура движений при выполнении атаки в упражнении с партнером.

13. Двигательные и психические качества тхэквондистов.

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондистов в процессе соревнований.

14. Судейство соревнований по тхэквондо. Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники.

Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права

и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд. Судейская коллегия. Медицинское обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология в тхэквондо и жесты судей.

15. Средства и методы восстановления.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: психическая реабилитация за счет физических упражнений; эффекты коррегирующих упражнений; витаминизация; предупреждение травматизма; воздействие естественных факторов природы.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – броски и ловля в парах небоксёрскими и боксёрскими движениями, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, упражнения в упоре лёжа, упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения на канате, упражнения с кувалдой.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, наклоны, упражнения в парах в уступающем и преодолевающем режиме.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 8 лет и старше). Приседание и вставания на одной ноге «пистолет». Из приседа, вставание с базовыми ударами левой и правой ногой вперёд, в сторону и назад.

Упражнения для воспитания гибкости

а) Активные движения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны, вращательные движения туловищем),

б) пассивные упражнения (притягивание туловища к ногам, упражнения, выполняемые с помощью веса собственного тела, упражнения, выполняемые с помощью партнёра).

Специальная физическая подготовка. (СФП)

Упражнения с отягощениями для воспитания быстроты ударов (вес отягощений от 500 граммов до 3 кг.):

- базовые удары ногами со специальными отягощениями для ног. С отягощениями удары выполняются медленно и без отягощений, с максимальной скоростью под счёт тренера

- бой с тенью ногами - 1-й раунд с отягощениями, 2-й раунд без отягощений с максимальной скоростью. Количество раундов постепенно увеличивается

- бой с тенью руками. Один раунд с гантелями, второй раунд без гантелей с максимальной скоростью. Количество раундов постепенно увеличивается

Упражнения для воспитания быстроты простой и сложной реакции.

- реакция на движения партнёра (в парах)

- упражнения в строю – реакция на атаку тренера или самого быстрого спортсмена (защиты и контратакующие действия) один раунд с отягощениями, второй без отягощений.

Упражнения для воспитания специальной выносливости.

- повторные упражнения с партнёром в максимальном темпе.
- повторные упражнения на снарядах (непрерывные поточные и переменные поточные)
- повторные упражнения на снарядах в максимальном темпе (стандартно-интервальные, переменного-интервальные).

Тактико-техническая подготовка (для всех групп)

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить спортсмена основам техники тхэквондо и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

- создание общего представления о технике приемов и действий в тхэквондо;
- практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;
- обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом);
- предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в тхэквондо на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми изучаются прямые удары в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в тхэквондо на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучения ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

В частности, сначала следует изучать прямые удары (ап чаги, еп чаги) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (доле чаги) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, грэйбы, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процесс;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Бассейн;
- Массаж;
- Сауна.

Медико-биологические средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Музыкальные воздействия.

Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект дает использование комплекса восстановительных

мероприятий, в котором вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Инструкторско-судейская практика

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа НП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- уметь руководить командой, группой на соревнованиях.

Для получения звания юного судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- знать правила соревнований;
- уметь составить положение для проведения первенства СДЮСШОР по тхэквондо;
- уметь вести протокол поединков; - участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- уметь оценивать поединки в качестве судьи;
- участие в судействе официальных соревнований (на уровне СДЮСШОР и города) в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата.

Выпускник СДЮСШОР должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и, «юный судья».

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсменов происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсменов к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения

усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Медико-биологический контроль

Все спортсмены должны пройти тщательное врачебное обследование. Задача этого обследования- определить состояние здоровья спортсмена и возможность допуска к тренировке. Для этого необходимо установить физическое развитие спортсменов, состояние сердечно-сосудистой системы, ЦНС и дыхательной систем, органов пищеварения, выделительной и кроветворной систем; производится также гинекологическое обследование. Используя различные методы, врач дает полную картину состояния здоровья спортсмена и уровня его физических возможностей. Спортсмены проходят обследование во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год (осень, весна). Данные медицинского обследования помогают тренеру оценить функциональные возможности органов и систем спортсмена, увидеть слабые и сильные стороны его организма.

Участие в соревнованиях

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Без соревнований не может быть и спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов. Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы — от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем 20 специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования. Важное значение имеет классификация соревнований, которая осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

Спортсмены участвуют в соревнованиях согласно Календарного плана городской, областной иФедерации тхэквондо и в соответствии со своей возрастной и весовой категориями.

Другие виды спорта.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

Приступать к занятиям спортсмен может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся и поставит свою подпись, подтверждающую согласие и готовность их не нарушать.

Каждый спортсмен должен строго соблюдать правила техники безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья и могло бы привести его самого, партнера или окружающих к травме.

Спортсмен, нарушивший правила техники безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности спортсмена по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекуны).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый спортсмен хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

К занятиям в спортивном зале допускаются:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную форму и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электрической сети, система вентиляции, статические и динамические перегрузки);

- химические (пыль).

Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортсмены должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

Спортсменам запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводившего занятия, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования безопасности перед началом занятий

-с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду;

- с разрешения тренера-преподавателя пройти в зал;

-разрешается брать с собою в зал только вещи, необходимые для занятий;

- запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;

-никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий спортсмен обязан:

-неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;

-соблюдать определенный тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися;

- при отработке приемов в парах каждый спортсмен должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру.

Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.;

- запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

- во время проведения приемов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику;

- на тренировках категорически запрещается ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры;

- запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми спортсменами;

- запрещается бесконтрольно экспериментировать со своим партнером, как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты, опасные для здоровья;

- запрещается отрабатывать опасную технику с контактом;

- запрещается приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п.;

- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя;

- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера-преподавателя, проводившего занятия и с его страховкой;

- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;

- занимающимся запрещается жевать жевательную резинку и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости;

- запрещается стоять близко от других спортсменов, выполняющих упражнения;

- запрещается выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;

- запрещается использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

- запрещается производить самостоятельно разработку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымления, возгорания и т.д.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями;

- при получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю. При необходимости и по возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

- сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю;
- с разрешения тренера-преподавателя выйти из спортивного зала;
- принять душ, переодеться, высушить волосы феном;
- при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки тхэквондистов, объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Кроме этого используются круговая тренировка и кондиционный кросс.

Тренировочное занятие проводится в группе на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Работа	Цель	Время
Легкая аэробная ходьба и бег	Снижение температуры тела Постепенное снижение пульса	5 мин
Легкие упражнения на растяжение (удерживать 6-10с)	Восстановление утомленных групп мышц	5 мин

В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 17 введение в школу техники тхэквондо; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тхэквондо. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно- переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники тхэквондо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных тхэквондистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

IV. Система контроля и зачетные требования

Способом контроля результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися, мониторинг личных достижений, обучающихся и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

После успешного завершения обучения на этапе начальной подготовки следует зачисление в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), которое осуществляется приказом директора СДЮСШОР «Юпитер» на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Этапный контроль позволяет объективно характеризовать состояние спортсмена только в том случае, если показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивными результатами и являются действенными в управлении подготовкой спортивного резерва. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки и специфики тхэквондо.

Первый раз педагогический контроль по перечисленным тестам для получения исходной информации наиболее целесообразно проводить в начале подготовительного периода, когда спортсмен начинает приобретать устойчивое спортивное состояние.

Второе контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Цель его - проверка эффективности выполненных нагрузок в течение первого подготовительного периода.

Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа - накануне первых весенних соревнований. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. Задача последнего тестирования на этапе основных соревнований - достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата в многоборье.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо, включают в себя:

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1) Бег 30 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2) Челночный бег. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «**МАРШ**» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3) Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат учитывается при отсутствии остановки на протяжении 10 мин.

4) Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

6) Подъем туловища лежа на полу (пресс). И.п. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за голову, сомкнув пальцы на затылке. На выдохе поднимите верхнюю часть туловища примерно на 45 градусов. На вдохе вернитесь в исходное положение.

7) Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

1) Бег 30 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2) Челночный бег. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «**МАРШ**» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные

предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3) Бег 500 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

4) Непрерывный бег в свободном темпе. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат учитывается при отсутствии остановки на протяжении 10 мин.

5) Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м). Ядро кладется на средние фаланги пальцев кисти руки. Четыре пальца соединены вместе, большой палец придерживает ядро сбоку. Ядро прижимается к правой стороне шеи, над ключицей. Предплечье и плечо согнуты в локтевом суставе, отводятся в сторону на уровень плеч. Из и.п. метатель слегка наклоняется вперед, делая левой ногой свободный мах, а левой рукой мах вверх, прогибается в пояснице. После замаха делает группировку. Финальное усилие. Отведение левой руки назад на уровень плеч, разгибание правой ноги. С движением плеч вперед начинает разгибаться рука в локтевом суставе, направляя ядро под нужным углом. Правая рука активно выпрямляется.

6) Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

7) Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (отжимание). Выполняется из исходного положения упор стоя на параллельных брусьях. Голова, туловище составляют прямую линию, ноги согнуты. Сгибание рук выполняется соответствия грудью перекладины, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

8) Подъем туловища лежа на полу (пресс). И.п. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за голову, сомкнув пальцы на затылке. На выдохе поднимите верхнюю часть туловища примерно на 45 градусов. На вдохе вернитесь в исходное положение.

9) Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного предпрофессиональной программы;

- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития тхэквондо;
- основах философии и психологии спортивных единоборств;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по

виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в тхэквондо;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по тхэквондо.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

V. Перечень информационного обеспечения программ

1.Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207 2.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТИП, 1979, № 2 Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968 3.Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8 107 4.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977 5.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985
21. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208 22.
5. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495 23.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223 24.
7. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92 25.Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
8. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20 26.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272 27.
10. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991 28.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977 29.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
13. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256 35.
14. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966 Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240 36.
15. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255 37.
16. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200 38.Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона, В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997 39. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232 40.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127 41.
18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223 4

3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области
minsport.midural.ru
3. Официальный сайт МАУ ДО СДЮСШОР «Юпитер»
www.юпитерспорт.рф
4. Федеральное агентство по физической культуре и спорту ТХЭКВОНДО ИТФ
<http://itf-russia.com/wp-content/uploads/2012/07/Prog-TKD-ITF.pdf>
5. Союз тхэквондо России
tkdrussia@mail.ru