

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Педагогический совет

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 19.06.2026 г.

Утверждено:

Приказ от 19.06.2026 г.

№ 1906-1-од

Директор МБУ ДО

«СШ «Тагилстрой»

С.В. Блюденева



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ТХЭКВОНДО ГТФ»
(ввести в действие с 01.09.2026 г.)**

Этап начальной подготовки - 3 года

Этап учебно-тренировочный

(этап спортивной специализации) -4 года

Этап совершенствования спортивного

мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства

– не ограничен

Возраст обучающихся – с 7 лет

Авторы-составители:

Блюденов С.А.

инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил
2026 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой» (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 года № 965 (далее ФССП).

1.2. Целью Программы является:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ», содержащим в своих наименованиях слова и словосочетания «весовая категория» (далее — «весовая категория»), «поединок - командные соревнования» (далее — «поединок»), «стоп-балл - весовая категория» и «стоп-балл - командные соревнования» (далее — «стоп-балл»), «разбивание досок» (далее — «разбивание досок»), «специальная техника» (далее — «специальная техника»), «хьёнг - 9 упражнений», «хьёнг - 11 упражнений», «хьёнг - 15 упражнений», «хьёнг - 19 упражнений», «хьёнг - 23 упражнения», «хьёнг - 30 упражнений», «хьёнг - пара», «хьёнг - командные соревнования» (далее — «хьёнг»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ГТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее Обучающиеся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хъёнг»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

а) этап начальной подготовки (продолжительность этапа –3 года);

б) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа 4 года);

в) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

г) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по Программе лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приёме на Программу впервые).

Верхние возрастные границы обучающихся на ССМ и ВСМ не ограничивается при условии повышения уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; участия в официальных спортивных соревнованиях (в том числе межрегиональных) и совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности, сохранения здоровья.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для обучающихся с учетом соблюдения требований ФССП и приказом Минспорта РФ от 27.01.2023 №57 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 22.07.2025 №579).

Допускается одновременное проведение занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки;

-объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого - пятого года обучения;

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

-объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства;

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем программы.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2-3 год	4 год		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	520	624	1040	1248

Учебно-тренировочные занятия в учреждении проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год:

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе в дистанционном формате;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения

учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Режим проведения занятий с размещением в Интернете информационных постов устанавливается локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы муниципальных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным расписанием (далее-расписание) занятий, утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам подготовки на учебный год, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап началь-	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		ной под- готовки	(этап спор- тивной специ- ализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Свердловской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ».

Таблица № 4

Виды спор- тивных со- ревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап началь- ной подго- товки		Учебно-трениро- вочный этап (этап спортив- ной специализа- ции)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства	Этап выс- шего спор- тивного ма- стерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «хьёнг», «разбивание досок», «специальная тех- ника»						
Контроль- ные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
Контроль- ные	1	1	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	2	3

2.3.4. Инструкторская и судейская практика. Являются продолжением учебно-тренировочного процесса тхэквондистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тхэквондо ГТФ.

2.3.5. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо ГТФ. Поочередно выполняя роль инструктора, тхэквондисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо ГТФ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тхэквондиста-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность тхэквондистам получить квалификацию судьи по тхэквондо ГТФ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Содержание раздела «Инструкторская и судейская практика» в группах УТЭ до 2-х лет тренировочных занятий, в группах УТЭ свыше 2-х лет, на этапе совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отражены в п.2.7. «Планы инструкторской и судейской практики»:

2.3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Данные мероприятия разрабатываются с учетом возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.3.6.1. Методы и организация медико-биологического обследования.

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

2.3.6.2. Программа углубленного медицинского обследования.

- комплексная клиническая диагностика.
- оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- оценка сердечно-сосудистой системы.
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- контроль состояния центральной нервной системы.
- уровень функционирования периферической нервной системы.
- оценка состояния органов чувств.
- состояние вегетативной нервной системы.
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
- текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для

эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

2.3.6.3. План применения восстановительных средств.

- планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

- восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- пассивный отдых;

- активный отдых;

- специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксёров, можно подразделить на три группы:

○ педагогические (предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки):

■ варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

■ использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

■ тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

■ рациональная организация режима дня.

○ Психологические (для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов:

■ аутогенная и психорегулирующая тренировка;

■ средства внушения (внушенный сон-отдых);

■ приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- медико-биологические.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1 год	2-3 год	4 год		
Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника».								
1	Общая физическая подготовка (% , ч)	35-43 82-100	30-41 94-127	27-31 127-145	27-31 141-161	21-28 132-174	15-26 156-270	12-24 150-299
2	Специальная физическая подготовка (% , ч)	10-14 24-32	14-19 44-59	16-20 75-93	16-20 84-104	17-22 107-137	17-22 177-228	17-22 213-274

3	Участие в спортивных соревнованиях (% , ч)	-	-	2-5 10-23	2-5 11-26	2-6 13-31	4-12 42-124	4-18 50-224
4	Техническая подготовка (% , ч)	41-49 96-114	40-50 125-156	41-45 192-210	41-45 214-234	35-45 219-280	33-44 344-457	30-40 375-499
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (% , ч)	2-4 5-9	4-6 13-18	6-8 29-37	6-8 32-41	10-14 63-87	15-18 156-187	15-18 188-224
6	Инструкторская и судейская практика (% , ч)	-	-	1-4 5-18	1-4 6-20	1-6 7-37	1-8 11-83	1-9 13-112
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (% , ч)	1-3 3-7	1-3 4-9	2-4 10-18	2-4 11-20	2-4 13-24	4-8 42-83	6-10 75-124
		234	312	468	520	624	1040	1248

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»

1	Общая физическая подготовка (% , ч)	35-43 82-100	30-35 94-109	27-29 127-135	27-29 141-150	21-26 132-162	15-21 156-218	12-14 150-174
2	Специальная физическая подготовка (% , ч)	10-14 24-32	14-19 44-59	16-19 75-88	16-19 84-98	17-22 107-137	17-22 177-228	17-22 213-274
3	Участие в спортивных соревнованиях (% , ч)	1-3 3-7	1-3 4-9	2-5 10-23	2-5 11-26	2-6 13-37	4-12 42-124	4-18 50-224
4	Техническая подготовка (% , ч)	41-49 96-114	40-49 125-152	41-45 192-210	41-45 214-234	35-45 219-280	33-44 344-457	30-38 375-474
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2-4 5-9	4-6 13-18	6-8 29-37	6-8 32-41	10-14 63-87	15-20 156-208	15-20 188-249

	подготовка (%, ч)							
6	Инструкторская и судейская практика (% , ч)	-	1-3 4-12	1-4 5-18	1-4 6-20	1-6 7-37	1-8 11-83	1-9 13-112
7	Медицинские, медико-биологи- ческие, восста- новительные ме- роприятия, те- стирование и контроль (% , ч)	1-3 3-7	1-3 4-12	2-4 10-18	2-4 11-20	2-4 13-24	4-8 42-83	6-10 75-124
8	Самостоятельная работа*							
Общее количе- ство часов в год		234	312	468	520	624	1040	1248

*Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам) рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на текущий год.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п/п	Направление ра- боты	Мероприятия	Сроки прове- дения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская прак- тика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года

		– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течении года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых: – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течении года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг и 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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Через систему учебно-тренировочных занятий. Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течении года

		тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка(формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течении года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.6.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов Учреждения на сайте РАА «РУСАДА»;

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

2.6.2. План Антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно

	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7 до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта» ¹		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	6.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
	7.Дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Учебно-Тренировочный	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал

этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУ-САДА для спортсменов в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для спортсменов старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений анти-допинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	УМО	2 и 4 квартал
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования анти-допинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	5. дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и	1.Онлайн обучение на сайте РУ-САДА		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной подготовки

Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
-------------------------------------	-----------	--	---	---------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении проводятся образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Начальной подготовки	Судейская и инструкторская практика не предусмотрены			
Учебно-тренировочный 1-2 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий; изучение правил бокса и основ судейства;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
	Практические занятия	обучение простейшим элементам судейства (например, подсчёт ударов, фиксация времени раундов);		В течение учебного года

	Практические занятия	развитие навыков помощника тренера		
		участие в качестве ассистента тренера - преподавателя на занятиях с младшими группами		
		практика в роли секунданта на учебных боях;		
		помощь в организации минисоревнований внутри группы.		
		выполнение заданий по построению и перестроению группы. проведение разминки. составление комплекса ОРУ. выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».		
Учебно-тренировочный 3-5 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
	Практические занятия	изучение правил бокса и основ судейства;		
		проведение подготовительной и заключительной части тренировки.		
		составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и		

		помощника секретаря соревнований по боксу.		
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	изучение правил бокса и основ судейства;	Тренер-преподаватель	В течение учебного года
		изучение документации (протоколы, отчёты);		
	Практические занятия	проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя		
		судейство боёв на внутришкольных и муниципальных соревнованиях;		
		участие в семинарах для судей и тренеров - преподавателей;		
		составление фрагментов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.		
Высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	анализ видеозаписей боёв и учебно-тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь В течение учебного года
	Практические занятия	самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки		

		судейство муниципальных и региональных соревнований;	
		участие в мастер-классах и семинарах по повышению квалификации для тренеров - преподавателей и судей;	
		проведение занятий по совершенствованию общей и специальной физической подготовке.	
		составление планов тренировочных занятий.	
		составление положения о соревнованиях.	
		выполнение обязанностей секретаря соревнований по боксу.	

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

Методика контроля медико-биологических показателей обучающихся зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования обучающихся, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;

- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования, что не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния обучающихся на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма обучающихся;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения обучающимися относительно высокого уровня подготовленности.

Таблица 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

п/п	Виды мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		
2.	Гигиенические средства: соблюдение режима дня и питания, прогулки на свежем воздухе, душ.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе и повседневной жизни			
3.	Педагогические методы: рациональное построение тренировок с учётом возраста и уровня подготовки.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе			

4.	Этапные и текущие медицинские обследования для контроля за состоянием здоровья и динамикой показателей.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
5.	Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
6.	Психологические методы: педагогические приёмы для снижения нервно-психической напряжённости (внушение, дыхательные упражнения, отвлекающие беседы		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой

3.1.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

3.1.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо ГТФ»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо ГТФ»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;

3.1.1.2. На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо ГТФ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ГТФ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

3.1.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

3.1.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ГТФ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

3.1.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Тхэквондо ГТФ»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- наличие сертификата подтверждающего, об успешном прохождении курса дистанционного обучения на сайте Российского антидопингового агентства «Русада» или «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» производится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Тагилстрой» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, действующем в Учреждении на текущий период времени.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерско-преподавательского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохож-

дения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

3.3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Тхэквондо ГТФ» и включают:

3.3.1.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Еди- ница из- мерения	Норматив до года обу- чения		Норматив свыше года обучения	
			маль- чики	де- вочки	маль- чики	де- вочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.40	7.05
1.4.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.2	6.4	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»						
3.1.	Статическое упражнение-удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	с	не менее			
			10			
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее			
			13			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гим- настической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе- ство раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гим- настической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см	количе- ство раз	не менее	
			-	12
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине	количе- ство раз	не менее	
			5	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «спе- циальная техника»				

3.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее 15	
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее 17	
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее 18	
3.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее 27 24	
Уровень спортивной квалификации				
4 Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл».				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника»				
4,3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.4	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
4,5	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

3.3.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и

уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.0	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
			16.30	19.30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «спе- циальная техника»				
2.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15,0	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.			не менее	

	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	35	31
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «хьёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «хьёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		
			-	20
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		
			15	-
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.			не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «хьёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
2.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			20	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			40	36
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «хьёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
4.1.	Спортивное звание «Мастера спорта России»			

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивный подготовки.

4.1.1. Начальная подготовка 1 года обучения:

- Техника. 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).

- Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

- Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

- Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

- Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

- Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз.

- Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

4.1.2. Начальная подготовка 2-3 годов обучения.

- Техника. 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»).

- 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).

- 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 (Хэчо маки).

- Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

- Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги):

- сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

- сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

- Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

- Технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и - дянг).

- Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый - вперед, назад, влево, вправо; вертикальный степ-вверх, вниз;

- Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

- прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

- Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом.

- Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

4.1.3. Учебно-тренировочный этап 1-2 годов обучения

Содержание программного материала на учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации) позволяет и одновременно требует посвятить четыре года спортивной подготовки изучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без привнесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника.

Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности спортсмена. Для автоматизированной реализации, изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий спортсмена. Поэтому на учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации) все изученные в программированном режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной и многогранной работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет.

Основной задачей 1-го года учебно- тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Техника. 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»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги: стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (олгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги);

-сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги);

- удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: ттык-иль-дьянг, ттык-и-дьянг, ттык-сам-дьянг, ттык-са-дьянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года.

Изучение ударов включается составной частью в тренировки по освоению защиты с ответными ударами:

Двухударные комбинации ногами (атакующие): боковой ближней, боковой дальней; боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову; боковой ближней, удар сверху дальней; боковой дальней, задний прямой дальней; удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, финт ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, боковой ближней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации: скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову; подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации: боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней; скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой дальней от бокового ближнего; задний прямой дальней от удара сверху ближней; задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) второго года.

Основной задачей 2-го года учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико- тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Техника. 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 (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги-стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро- чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль- мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон- макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-акки) блок двумя руками:

применим к одиночным блокам трех уровней(Хэчо-маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо- маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой ударной вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп- чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: ттык-иль-дьянг, ттык-и-дьянг, ттык-сам-дьянг, ттык-са-дьянг, ттык-о-дьянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года.

Двухударные комбинации: финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову; подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней; подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней; боковой дальней, обратный круговой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней; удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

Трехударные комбинации: подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации: подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней; скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней,

обратный круговой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней; обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего; скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

4.1.4. Учебно-тренировочный этап 3-4 годов обучения

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше двух лет.

Основной задачей 3-го года учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На данном этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

Техника. 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-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Палькуп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтонг-маки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-маки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дзянг, тгык-и-дзянг, тгык-сам-дзянг, тгык-са-дзянг, тгык-о-дзянг, тгык-юк-дзянг.)

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль-маки.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-го года.

Двухударные комбинации: подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней; боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней; удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову; подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней; подскок, боковой реверсивный ближней,

обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации: смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырехударные комбинации: подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней; боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней; скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней; обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) четвертого года.

Основной задачей 4-го года учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги); 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-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль- мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу(Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки), защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ- хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан- нере- чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью- доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о- дянг, тгык-юк-дянг, тгык-чиль-дянг).

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 спарринга. 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-трехшагового 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.

Свободные спарринги.

Учебно- тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико- тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

4.1.5. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Техника Масоги (разновидностей спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Техника хьенгов (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 1 дана.

Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)

38 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тсреги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки

8. Рёнсокчаги

9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки

10. Ганнун со нопунде банде чируги

По-Ун (1-й дан — черный пояс)

36 движений. Новые движения:

Вебал соги

Аннун со киокча чируги

Аннун со ап чумок нулло макки

Аннун со ан пальмок хечо макки

Аннун со двит пал ькуп тульки

Аннун со супьёнг чируги

Кёча со пальмок наджунде ап макки

Нюнча со дигутжа запги

Моа со санг палькуп супьёнг тульки

Аннун со дунг чумок йоп дви береги

Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки

Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги

2. Ду бандальсон нопунде макки

3. Аннун со дунг чумок ап береги

4. Аннун со дуоро макки

5. Аннун со гутжа макки

6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги

7. Кёча со ду пальмок нопунде макки

8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки

9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки

10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа – 2 дана.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке). Теоретические знания. Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники.

Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке.

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах.

Роль прямого и поперечного шпагата для обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демонстрации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения и шагом лап для начинающих, два этапа для занимающихся и один для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке. Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё ноли ап ча бусиги - удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги - круговой удар в прыжке вверх; тимиё бандэ доллео чаги - обратный круговой удар в прыжке; тимиё доллео чаги - боковой удар в прыжке;
- тимиё номо йоп ча чуриги - боковой удар в прыжке в длину.

Атака с опережением защиты

Применяемые одиночные удары	Приметаемые комбинации
- боковой удар снизу ближней ногой	- двойка руками боковой удар дальней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой	тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар сверху ближней ногой	- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Таблица 15

Применяемые одиночные удары	Приметаемые комбинации
- боковой удар в сторону ближней ногой	-угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову
- боковой удар дальней ногой	-передний прямой рукой - боковой удар дальней ногой в голову
	-передний прямой рукой - удар сверху дальней ногой в голову

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Таблица 16

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
-боковой удар в сторону ближней ногой	-двойной боковой удар ближней ногой в сторону
-боковой удар дальней ногой	-прямой удар задней ногой + боковой удар в голову
-прямой удар передней рукой	-двойка руками + боковой удар дальней ногой
-прямой удар дальней рукой	-двойка руками
-прямой удар задней ногой	-двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой
-боковой удар передней ногой на 360°	

Атака набеганием

Таблица 17

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
- боковой удар в сторону ближней ногой	- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар передней ногой сверху	- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой	- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней рукой	- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой

	удар дальней ногой
--	--------------------

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серией ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Таблица 18

Применяемые серии ударов	Применяемые комбинации
- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением - двойной боковой удар ближней ногой в сторону - тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону¹ - боковой удар ногой сверху со скольжением - боковой удар ближней ногой в сторону -обратный боковой удар ногой в голову со скольжением

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Таблица 19

Применяемые одиночные удары	Применяемые комбинации
- боковой удар передней ногой сверху - боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой - прямой удар дальней рукой - прямой удар дальней ногой - боковой удар в сторону ближней ногой	-прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой -прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой - прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка	

руками боковой + удар дальней ногой

Атака на взаимосближение

Таблица 20

Применяемые серии ударов
- двойка руками - двойка руками + боковой удар дальней ногой - боковой удар дальней ногой + двойка руками - боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место.

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней, или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Таблица 21

Применяемые комбинации с угрозами	Применяемые серии ударов
- угрозы удара рукой + удар рукой - угрозы удара рукой + удар ногой - угроза удара + серия ударов руками - угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой - угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	- двойка руками + боковой удар дальней ноги - боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением - прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову - боковой удар ближней ногой + двойка руками - боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Таблица 22

Применяемые комбинации с ложными атаками
двойка руками + боковой удар ближней ногой два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой двойной боковой удар в сторону ближней ногой тройной боковой удар в сторону ближней ногой боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыграть своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Таблица 23

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
обратный боковой удар ближней ногой	два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой двойка руками двойка руками + боковой удар ближней ногой боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой двойка руками + боковой удар ближней ногой
	двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой двойка руками + двит чаги прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками двит чаги + двит чаги

Действовать наступательно.

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий

ударов.

Разведывать: настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать: контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться: от атаки к повторной атаке.

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать: атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться: от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

ТЕХНИКА хьенгов (комплексные упражнения).

Ю-Син (3-й дан — черный пояс)

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги
2. Аннун со гиукжа хируги
3. Годжунг со дигутжа хируги
4. Доро чаги
5. Ганнун со кёча сонкаль чукё макки
6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки
7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. Аннун со сондунг супьёнг береги
9. Бандальчаги
10. Суджик со йоп чумок нерио береги

Чой-Ёнг (3-й дан — черный пояс)

46 движений. Новые движения:

Двитбаль со жунджи чумок нопунде хируги

Ганнун со сонкаль сан макки

Банде доллио горо чаги

Нарани со сонбадак гольчо макки

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов

Теоретические знания

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов.

Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов:

Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности кулака для тренировки ап чумок чируги. Закалка ударной поверхности ребра ладони для тренировки сонкаль тереги.

Упражнения, направленные на умение разбивать голой ладонью жесткий предмет — доски. Закалка ударных поверхностей: латеральной части стопы, подушечек стоп и задней части пятки — йоп ча чируги, доллео чаги, пандэ доллео чаги.

Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности кулака. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Метки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при

взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Таблица 24

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Таблица 25

Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- двид чаги
- пандэ
- боковой удар в сторону ближней ногой

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Таблица 26

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
боковой удар в сторону ближней ногой	двойка руками + боковой удар дальней ногой
боковой удар ближней ногой сверху	двойной боковой удар в сторону ближней ногой
боковой удар ближней ногой	боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
прямой удар передней рукой	боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой
боковой удар дальней ногой	

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Применяемые одиночные удары	Применяемые серии ударов
боковой удар в сторону ближней ногой	двойка руками + боковой удар дальней ногой
боковой удар дальней ногой	двойка руками + боковой удар ближней ногой
боковой удар ближней ногой	боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой

Для спортсменов приобретают особое значение знание тактических характеристик действий нападения и обороны при их применении в поединке в зависимости от степени готовности спортсменов к принятию боевых решений и их реализации (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно); понятия о владении инициативой в поединке (работа первым, вторым номером и скрытым вторым номером).

Для успешного ведения поединка вторым номером необходимы знания тактической сущности встречных атак, контратак и ответных атак, успешность применения которых определяется адекватным выбором и подготовкой боевой ситуации для их преднамеренного применения. Осваиваются типовые ситуации применением действий при совмещении приемов маневрирования (вертикального, прямолинейного и бокового).

4.2. Учебно-тематический план по этапам обучения

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти

спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) либо наличие договора на оказание медицинской помощи с МБУ «ИМЦ по ФКиС»;

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждением по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

Таблица 28

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудо- вания и спортивного ин- вентаря	Еди- ница изме- рения	Расчетная единица	Коли- чество изде- лий
1.	Весы электронные	штук	На организацию	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	ком- плект	На место проведения учебно- тренировочных занятий	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	ком- плект	На место проведения учебно- тренировочных занятий	1
4.	Конус тренировочный	штук	На тренировочный спортивный зал	20
5.	Координационная лест- ница	штук	На тренера-преподавателя	1
6.	Лапа боксерская	пар	На тренировочный спортивный зал	12
7.	Лапа-ракетка для тхэк- вондо	штук	На тренировочный спортивный зал	12
8.	Макивара большая	штук	На тренировочный спортивный зал	12
9.	Макивара малая	штук	На тренировочный спортивный зал	12

10.	Манекен водоналивной для бокса	штук	На тренировочный спортивный зал	4
11.	Мешок боксерский кожаный	штук	На тренировочный спортивный зал	4
12.	Мешок тренировочный стандартный	штук	На тренировочный спортивный зал	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) «да-янг»	комплект	На тренировочный спортивный зал	1
15.	Платформа балансирующая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
16.	Резиновые эспандеры	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	12
17.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
18.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренера-преподавателя	12
19.	Скамья силовая для жима лежа	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
20.	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	На тренировочный спортивный зал	1
21.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	На тренировочный спортивный зал	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
23.	Стойка для гантелей	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Таймер электронный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
25.	Тренировочные барьеры	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	На тренировочный спортивный зал	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	12

Обеспечения спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждением по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

Таблица № 29

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	На организацию	12
2.	Протектор на грудь (женский)	штук	На организацию	12
3.	Протектор-бандаж для паха	штук	На организацию	12
4.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	На организацию	12
5.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	На организацию	12
6.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	На организацию	12

Таблица № 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Еди- ница изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно- трениро- вочный этап (этап спор- тивной спе- циализа- ции)		Этап со- вершен- ствования спортив- ного ма- стерства		Этап выс- шего спор- тив- ного мастер- ства		
				количество	срок эксплуа- тации (лет)	количество	срок эксплуа- тации (лет)	количество	срок эксплуа- тации (лет)	количество	срок эксплуа- тации (лет)

1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Щитки (накладки) за-	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	щитные на голень (для тхэквондо)										
14	Щитки (накладки) зашитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.2. Кадровые условия

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

5.3. Информационно-методические условия

1) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.

2) Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт",2012

3) Квашук В.П., В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт",2009

4) Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001 № 4.

5) Приказ Минспорта России 19.01.2018 № 36"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450).

6) Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.

7) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.

8) Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.

9) Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

10) Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) В данном фильме мастер и чемпион Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень информативным и простым в понимании. Актеры - with Sang H. Kim. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

11) 2 DVD - World Cup Taekwondo Championships Vietnam/Кубок Мира

по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - mpeg2. Длительность - 190 минут.

12) Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru

13) Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России".

14) Сайт Министерства Спорта Российской федерации [91 minsport.gov.ru](http://91.minsport.gov.ru)

15) <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

16) <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>

17) <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

18) http://www.intv.ru/view/?film_id=97693

19) <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-potxekvondo.html>

5.4. Иные условия

К иным условиям реализации Программы относятся:

- трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.