

Департамент физической культуры и спорта города Москвы

**Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа
«Борец»**

УТВЕРЖДАЮ

(подпись) _____ (ФИО)
" ____ " _____ 20.. г.

Вводится в действие с "01" января 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Для спортсменов полного
цикла обучения (этапы НП,
СС, ССМ, ВСМ).

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо,
утверждённого приказом Минспорта России от 18 февраля 2013 г. № 62

Разработчик: Л.А. Фадеева

Москва 2013

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Специфика вида спорта.

Тхэквондо в мире – один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, пользующийся огромной популярностью. Соревнования проходят по правилам утвержденным Всемирной федерацией тхэквондо (ВТФ). В состав Всемирной федерации тхэквондо входят 205 стран.

Как вид спорта, тхэквондо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложнокоординационной техники ногами. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка поединка.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в тхэквондо в спортивной школе «Борец» предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.

Целью прохождения спортивной подготовки по **тхэквондо (ВТФ)** является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы «Борец».

1.3. Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- получение спортсменами знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития тхэквондиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-тхэквондиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);
- Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);
- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров (ЛЗ);
- Участия в тренировочных сборах (УТС);
- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);
- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);
- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ)

1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по тхэквондо

В результате прохождения полной спортивной подготовки по тхэквондо спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

ЗНАТЬ:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-тхэквондистам его пола и возраста (ПК1);
- историю и правила тхэквондо (ПК2);
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК1);
- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК2);
- о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК3);
- основы спортивной гигиены (ОК3);
- основные методики тренировки в тхэквондо (ПК4);
- основные качества, развиваемые тхэквондо (ПК5).

УМЕТЬ:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);
- применять технику атакующих и контратакующих действий для достижения побед в спортивных поединках (ПК7);
- применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК4);
- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК8);
- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК9).

ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники тхэквондо (техникой разминки, ударами в атакующих действиях, ударами в контратакующих действиях техникой работы в клинче, техникой перемещения, техникой провоцирования).
- Техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК5).

2. Нормативная часть

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15 - 30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 25
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	3 - 10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничена	-	2

Матрица соотнесения формируемых компетенций тхэквондиста с этапом и годом обучения

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Формируемая компетенция
Этап начальной подготовки	1	ПК1, ПК2, ОК1
	2	ОК2, ПК3, ОК3
	3	ПК4, ПК5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	ПК6, ОК4
	5	ПК7
	6	ПК8
	7	ПК9
Этап совершенствования спортивного мастерства	8	ПК10, ОК5
	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях регионального и всероссийского уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.
Этап высшего спортивного мастерства	Весь этап	Стабильное выступление на соревнованиях всероссийского и международного уровня, основанное на применении ПК1-ПК10 и ОК1-ОК5.

2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки. Относительное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки.

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки, (%)	тренировочный этап (этап спортивной специализации), (%)	этап совершенствования спортивного мастерства, (%)	этап высшего спортивного мастерства, (%)
Общая физическая подготовка	80	17	15	15
Специальная физическая подготовка		21	20	24
Технико-тактическая подготовка	15	46	47	47
Теоретическая подготовка	3	5	4	1
Контрольные испытания	1	7	8,5	10
Соревнования	1			
Инструкторская и судейская практика	-	3	3,5	1
Восстановительные мероприятия	-	1	2	2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Схватки (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки	Спортивной специализации	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
				жен	муж
тренировочные	40	90	160	180	220
контрольные	10	40	40	40	50
основные	10	30	40	40	50
Всего за год:	60	160	240	260	320

2.4. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
Этап начальной подготовки	1	6	1
	2	9	2
	3	9	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	4
	5	12	5
	6	18	6
	7	18	6
	8	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	9	24	6
	10	28	6
	11	28	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	6

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Распечатка индивидуального плана, составленного с помощью программы «Атлетика-2» признаётся документом.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки тхэквондистов спортивной школы «Борец» делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

2.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения тхэквондо.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Мешок боксерский	штук	8
2	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
3	Зеркало 0,6 x 2 м	штук	6
4	Макивара	штук	8
5	Канат для лазанья	штук	4
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Лапа тренировочная	штук	6
8	Мат гимнастический (поролонные)	штук	10
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1

12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Тренажёры для общей физической подготовки.	комплект	1
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
17	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	2
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Свисток судейский	штук	5
5	Доска информационная	штук	2
6	Секундомер электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Радиотелефон	комплект	1
9	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

2.6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ спортсмена тхэквондиста

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
6.	Костюм тхэквондо	штук	16
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
8.	Капа боксерская	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

	пользования										
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

3. Методическая часть

3.1. Структура и содержание спортивной подготовки по тхэквондо по неделям:

на этапе начальной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Приёмные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление в группу
3	История и теория тхэквондо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения	1,2									Зачёт
6	Разминочные упражнения	вп		1-4							Зачёт
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Зачёт
8	Детские подвижные игры	вп									-
9	Элементы акробатики	вп									Зачёт
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные физические упражнения	8-156									Зачёт
12	Изучение базовой стойки	8-156									
13	Изучение ударной техники руками	9-52		9							Зачёт
14	Изучение простых технических действий ногами	14-52		14							Зачёт
15	Изучение степов и перемещений	56-156		56							Зачёт
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	8-16									Зачёт
17	Изучение пумсе	9-52									Зачёт
18	Изучение сложной ударной техники	53-104									Зачёт
19	Провоцирование и выходы в атаку или	9-104		9							Зачёт

	контратаку										
20	Участие в детских соревнованиях									26-156	Победы в поединках, зачётная книжка массовых разрядов
21	Контрольные поединки									18-156	-
22	Изучение перемещений в ТТП	24-156									Зачёт
23	Изучение защитных действий руками	108-156									Зачёт
24	Контратакующие технические действия	56-156									Зачёт
25	Атакующие технические действия	108-156									Зачёт
26	Работа в клинче	108-156									Зачёт
27	Переводные экзамены									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Спортивно-оздоровительный лагерь					36-44, 47-52, 70-72, 92-96, 100-104, 132-136, 144-148, 152-156					-
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров									104-156	Зачёт, получение книжек «юный судья по спорту»
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			104							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	52-156									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108, 144							Зачёт

34	Понятия «режим дня», «режим питания», «питьевой режим», «восстановление» тхэквондиста			53, 105								Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала			26- 156								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки			26- 156								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		156 недель. 1248 часов групповых занятий, 624 часа самостоятельных занятий										

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивной специализации

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ	
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ		
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131				Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5		Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория тхэквондо			2, 54, 106, 126								Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105								Зачёт
5	Строевые упражнения											-
6	Разминочные упражнения	вп										-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания,	вп										Комплексное тестирование

	выпрыгивания и т.д.)										
8	Тхэквондистские подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные физические упражнения	вп									-
12	Базовые стойки	вп									
13	Изучение ударной техники руками	вп									Учёт в соревновательных поединках
14	Изучение простых технических действий ногами	вп									Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	вп									Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	вп									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	вп									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	вп									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	вп									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						вп				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Контрольные поединки						вп				-
22	Изучение перемещений в ТТП	вп									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	вп									Учёт в соревновательных поединках
24	Контратакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	вп									Учёт в

											соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы					36-44, 47-52, 70-72, 92-96, 100-104, 132-136, 144-148, 152-156, 174-176, 194-198, 202-206, 234-236, 254-260					-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп		Зачёт, получение судейских категорий
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4, 56, 108, 160							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			4, 56, 108, 160							Зачёт
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			4, 56, 108, 160, 212							Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник

											спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		260 недель. 4056 часов групповых занятий, 2080 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория тхэквондо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	вп									-
12	Базовые стойки	вп									-
13	Изучение ударной техники руками	вп									Учёт в соревновательных поединках
14	Изучение простых	вп									Учёт в

	технических действий ногами										соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	вп									Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	вп									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	вп									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	вп									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	вп									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						вп				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные поединки						вп				Статистика результативности
22	Изучение перемещений в ТТП	вп									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	вп									Учёт в соревновательных поединках
24	Контратакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	вп									Учёт в соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости									40-44	Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-

29	Восстановительные мероприятия					вп						-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп			-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4								Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп										-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп								-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств											-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп									Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп									Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		52 недели. 1456 часов групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий										

вп- весь период.

Структура и содержание тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки.

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория тхэквондо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-

5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	вп									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	вп									-
9	Акробатика и гимнастика	вп									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	вп									-
12	Базовые стойки	вп									-
13	Изучение ударной техники руками	вп									Учёт в соревновательных поединках
14	Изучение простых технических действий ногами	вп									Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	вп									Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	вп									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	вп									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	вп									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	вп									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						вп				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные поединки						вп				Статистика результативности
22	Изучение перемещений в ТТП	вп									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	вп									Учёт в соревновательных поединках

											ных поединках
24	Контратакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	вп									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	вп									Учёт в соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости								40-44		Зачёт, перевод на следующий год обучения
28	Тренировочные сборы				По плану у сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					вп					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								вп		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	вп									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			вп							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт, результат тестирования программой «Атлетика-2»
ИТОГО		52 недели. 1664 часа групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

3.2. Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники тхэквондо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

3.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

3.3.1. Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

3.3.2. Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности

и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тхэквондо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

3.3.3. Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

3.3.4. Виды и предельная длительность тренировочных сборов

Вид тренировочного сбора	Максимальная продолжительность сбора на этапе подготовки (дней)			
	ВСМ	СС	ТЭ	НП
По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	-
По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
По подготовке к официальным чемпионатам и первенствам Москвы	14	14	14	-
По общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
Восстановительные	Не более 14			-
Для комплексного медицинского обследования	Не более 5 дней, не более 2 раз в год			-
Тренировочные сборы в каникулярный			До 21 дня подряд, но не более двух раз в год	

период для учащейся молодёжи			
------------------------------------	--	--	--

Максимальное количество тренировочных часов не должно превышать на этапах:

- начальной подготовки - 190 тренировок в год;
- тренировочном этапе 1 года - 280 тренировок в год;
- тренировочном этапе 2 года - 360 тренировок в год;
- тренировочном этапе 3 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 4 года - 450 тренировок в год;
- тренировочном этапе 5 года - 450 тренировок в год;
- этапе спортивного совершенствования - 570 тренировок в год;
- этапе высшего спортивного мастерства - 570 тренировок в год.

3.3.5. Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.3.6. Безопасность при проведении тренировочных занятий

В спортивной школе «Борец», при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-

эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
 - выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
 - контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.3.7. Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
	1	10	10

Тренировочный этап	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	вп	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	вп	-	-

3.3.8. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу «Борец» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе «Борец», на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

3.3.9. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

-посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.3.10. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

3.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

3.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация рабочей программы.

3.4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.

Для осуществления спортивной подготовки в спортивной школе «Борец» используются:

- борцовские залы по адресам: Боровском шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. Богданова, дом 12, корпус 2;
- тренажерные залы по адресам: Боровском шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. 50-летия Октября, дом 1;
- игровые площадки школьного стадиона СОШ №1015;
- площади Ульяновского лесопарка;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- медицинские кабинеты, оборудованные в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428) по адресам: Боровское шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. Богданова, дом 12, корпус 2;
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям ФССП;

4. Система контроля и зачётные требования

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

4.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки тхэквондистов:

Для зачисления в группы начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

4.2. Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Базовая техника	Спаринговая техника
1	Форма тхэквондиста, год и обстоятельства признания тхэквондо, как вида спорта	Подтягивания на перекладине (норматив)	Блоки руками	Толе чаги момтом в атакующих действиях
	Теоретические	Отжимания от пола	Базовые стойки	Толе чаги ольгуль

2	основы физиологии тренировочного процесса	(норматив)		в атакующих действиях
3	Оценка удара ногой в корпус	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Прямые удары ногами	Нере чаги с передней и дальней ноги в атакующих действиях
4	Оценка удара ногой в голову	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Удары руками	Ап-толе чаги момтом в атакующих действиях
5	Оценка удара ногой с разворота в корпус	Гимнастический мост	Боковые удары ногами	Ап толе чаги ольгуль в атакующих действиях
6	Оценка удара ногой с разворота в голову	Махи через препятствие 10 сек	Удары ногами в прыжке	Толе чаги момтом в контратакующих действиях
7	Оценка удара рукой в корпус	Удары по макиваре с разворота за 10 сек	Удары ногами с разворота	Толе чаги ольгуль в конатакующих действиях
8	Выход за линию площадки	Удары по лапе за 10 сек	Удары ногами с разворота в прыжке	Нере чаги с передней и дальней ноги в контратакующих действиях
9	Действия наказываемые «кен-го»	Колесо, рондат	Пумсе тхэгук-иль-дьянг	Ап-толе чаги момтом в контратакующих действиях
10	Действия наказываемые «гам-джом»	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсе тхэгук-и-дьянг	Ап толе чаги ольгуль в контратакующих действиях
11	Дисквалификация спортсмена	Челночный бег (норматив)	Пумсе тхэгук-сам-дьянг	Маневрирование во поединке
12	Виды побед в тхэквондо	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсе тхэгук-са-дьянг	Ти чаги и фуре чаги в контратакующих действиях
13	Запрещенные действия в тхэквондо	Запрыгивания на возвышение	Пумсе тхэгук-о-дьянг	Работа в углу площадки
14	Системы проведения соревнований по тхэквондо	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив)	Пумсе тхэгук-юк-дьянг	Работа в клинче
15	История развития тхэквондо в мире	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Пумсе тхэгук-чиль-дьянг	Степовые перемещения вперед

16	История спортивной школы «Борец»	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Пумсе тхэгук-паль-дянг	Степové перемещения назад
17	Режим дня, гигиены и способы восстановления тхэквондиста	Лазанье по канату (норматив)	Пумсе тхэгук-паль-дянг	Степové перемещения в сторону
18	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по пользованию тренажёрами	Выпрыгивания на высоту	Пумсе коре	Степové перемещения комбинированные
19	Физические качества спортсмена, оценка уровня их развития	Челночный бег (норматив)	Пумсе Растяжка	Провоцирование атаки

4.3. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП \geq \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП \geq 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $\geq ИП \geq 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков			
	От л.	Хо р.	У д.	От л.	Х ор .	Уд .	От л.	Хо р.	Уд.	От л.	Хо р.	Уд .	
Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100
Временно освобождённые				25	20	15	55	50	45				70-100

5. Информационное обеспечение Рабочей программы

а. Основное:

- «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007
- «Основы Таэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994
- «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003
- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

б. Дополнительное:

- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

с. Интернет ресурсы:

- www.mosSPORT.ru

- <http://tkdrussia.ru/>

- <http://www.etutaekwondo.org/>

<http://www.worldtaekwondofederation.net>

Разработчик: Л.А. Фадеева, И.И. Куринной.

Рецензент: инструктор-методист высшей категории Пиняскин Андрей Михайлович

Рабочая программа одобрена на заседании Тренерского Совета
_____ 2013 года, протокол № ____.