**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Республиканский центр спортивных школ»**

**Рассмотрена**  **Утверждаю**

на педагогическом совете Генеральный директор ГБУ ДО «РЦ СШ»

ГБУ ДО «РЦ СШ»

протокол № \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Носуров А,Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по боевому виду спорта**

**«Тхэквондо»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» утвержденным приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 36

**Авторы программы:**

Жимаев А. В.–заместитель генерального директора

Исраилов Х.З.- начальник отдела тестирования ГТО и СП

Бисаев А. Ш. тренер-преподаватель МСМК

Возраст учащихся:от 7 лет

Этапах: начальной подготовки: 3 года

Тренировочном этапе: 3-4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

**г. Грозный**

**2023г**

**Содержание**

1. Пояснительная записка

*1.1. Характеристика вида спорта тхэквондо*

*1.2. Специфика организации тренировочного процесса*

*1.3. Структура системы многолетней подготовки*

2. Учебный план

*2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы*

*2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса*

*2.3. Навыки в других видах спорта*

3. Методическая часть

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

*3.1.1. Теория и методика физической культуры*

*3.1.2. Физическая подготовка*

*3.1.2.1. Общая физическая подготовка*

*3.1.2.2. Специальная физическая подготовка*

*3.1.3. Избранный вид спорта*

*3.1.3.1. Техническая и тактическая подготовка*

*3.1.3.2. Психологическая подготовка*

*3.1.3.3. Инструкторская и судейская практика*

*3.1.3.4. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

3.1.3.5. Планы антидопинговых мероприятий

*3.1.3.6. Участие в спортивных соревнованиях*

*3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры*

*3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма*

*3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки*

*3.3.1. Этап начальной подготовки*

*3.3.2. Тренировочный этап*

*3.4. Программный материал для практических занятий*

*3.5. Воспитательная работа*

4. Система контроля и зачетные требования

*4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям*

*4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки*

*4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы*

*4.4. Методические указания по организации аттестации учащихся*

*4.5. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки*

5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

6.Обеспечение спортивной экипировкой

7. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

8. Характеристика кадрового состава

9. Перечень информационного обеспечения Программы

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по **тхэквондо** (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «по спортивным единоборствам» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивные единоборства, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивным единоборствам в Государственном бюджетном учреждение дополнительного образования «Республиканский центр спортивных школ» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся **тхэквондо**, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА- ТХЭКВОНДО**

Характерная особенность тхэквондо — ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, жизненный путь, развитие и самосовершенствование. По определению Чой Хон Хи, «тхэквондо означает систему интенсивной духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Тхэквондо - это система интенсивной тренировки тела и духа с целью постижения высшего сознания, раскрытия внутренних резервов человека. В сердце боевого искусства лежат идеи философской мудрости Востока, главная из которых - уважение другой личности, гуманность.

Скорость - еще одна отличительная и характерная особенность тхэквондо, среди всех известных боевых искусств это самое быстрое. Удары наносятся из суставов, согнутая в колене нога заряжается практически на все действия, из-за чего становится практически невозможным предугадать, какой удар будет нанесен. Ударная техника ног занимает примерно 70% всей работы, 30% - активность рук. Спортивные поединки проходят в полный контакт, жестко, как в реальной жизни, но подчиняясь установленным правилам. Растяжка, акробатические элементы, работа над координацией являются неотъемлемыми составляющими тренировочного процесса, так же как отработка технических базовых элементов, борьба и прикладные навыки самообороны.

Скоростные качества присущи той специфической деятельности, в которой они проявляются. Понятие «хорошая реакция» имеет различное значение в зависимости от того, к спортсменам каких специальностей оно относится. Поэтому если говорить о быстроте борца, то в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия. Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе.

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в борьбе. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в борьбе: простая реакция, реакция выбора, реакция слежения.

**1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в спортивном единоборстве необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку борца как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;

- систему тренировочных мероприятий;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки борца. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие борца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке борца, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки борца является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение **борцом** состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в **тхэквондо** требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Рассматривая подготовку **борца** как систему, тренер- преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки борца.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки борца. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенной педагогической задачи.

**1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 4 лет;

- Этап совершенствования спортивного мастерства: не ограничивается

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки борца. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в спортивном единоборстве, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход борца от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ).

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортивным единоборством и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Основные задачи этапа:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду **спорта тхэквондо**;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду **спорта тхэквондо;**

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

**тхэквондо.**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (3 года обучения);

- спортивной специализации (4 года обучения).

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

***Основные задачи этапа:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

**НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП**

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

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

***Таблица***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Длительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | 7 | 12 |
| Свыше года | 9 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2-х лет | 10 | 8 |
| Свыше 2-х лет | 13 | 6 |
| Этап спортивного совершенствования | Без ограничения | 14 | 4 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1.2.Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |  |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |  |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 |  |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»,  «ВТФ - командные соревнования | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |  |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 |  |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 |  |

**1.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап  совершенство-вания  спортивного  мастерства |  |
| До года | Свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | | 14-18 | 18-24 |  |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | | 728-936 | 936-1248 |  |
| Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4.5-6 | 8-10 | 10-14 | | 14-18 | 20-24 |  |
| Общее количество часов в год | 312-416 | 416-520 | 520-728 | | 728-936 | 1040-1248 |  |
| Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» | | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-16 | | 16-18 |  |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-520 | 520-832 | | 832-936 |  |

**1.4 Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Группы | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |  |
| Годы обучения | | | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 141 | 150 | 161 | 170 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46 | 60 | 112 | 175 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 30 | 70 | 158 | 234 |
| 5. | Психологическая подготовка | 10 | 10 | 15 | 20 |
| 6. | Соревновательная подготовка | 2 | 6 | 24 | 50 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | 6 | 20 |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 10 | 10 | 14 | 16 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | 14 | 40 | 116 |
| 10. | Врачебный и медицинский контроль | 3 | 4 | 12 | 12 |
| 11. | Общее количество | 252 | 336  36 | 552 | 828 |

С учетом изложенных выше задач в таблице ниже представлен макет примерного учебного плана с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году.

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обуче-ния | Минималь-  ный возраст для зачисле-ния | Минималь-ное число уч-ся в группе | Макси-мальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Начальной  Подготовки | 1  2 | 7  9 | 12  10 | 4.5  8 | Выполнение нормативов ОФП |
| Тренировочный этап | 1  2  3  4 | 10  11  12  13 | 8  8  6  6 | 10  14  14  18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовке |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничения | 14 | 4 | 18  24 | Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической |

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

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

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

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

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо);

-теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

**2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся спортивной борьбе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

В подготовке дзюдоистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по спортивной борьбе:

- *на этапе начальной подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития **тхэквондо** в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития **тхэквондо.**

**Тхэквондо** в древнем мире и в средние века. Возникновение первой школы спортивных единоборств. Формирование национальных систем **тхэквондо** и распространение их в мире. Развитие **тхэквондо** в России. **тхэквондо** в СССР в. Участие **борцов** СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских **борцов** на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры-преподаватели России. Современное состояние и проблемы развития тхэквондо в России.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила **тхэквондо** как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки.

Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для **тхэквондо**. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование зала металлические дорожки, шкафы и стеллажи для хранения инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, информационная аппаратура. спортивная одежда, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.1.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта **тхэквондо** представлены в таблице .

***Таблица .* Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих **борцов**. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих **борцов** с учетом специфики спортивной борьбы как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы **борцам** для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим **борцам** как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими **борцами** в группах начальной подготовки.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий **тхэквондо**. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых **борцу** качеств, умений и навыков.

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств **борца**: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная: Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: борьба в определенных комбинациях, по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях: - строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП ( по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания. В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное ( обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное ( разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие). В физической подготовке **борца** широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В **тхэквондо** чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера-преподавателя .

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

**3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в **тхэквондо** – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для об­щего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая **борцами** при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества **борца** и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния борца на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике **борца** является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в сорев­новательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

**3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

**3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, к **тхэквондо**, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателям, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, **применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

**3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по тхэквондо и последующего привлечения их к тренерской- преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

**3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

**Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

**3.1.3.5. Планы антидопинговых мероприятий**

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 спортсменов, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Спортсмены 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 спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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».

4.2 План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки.

Одной из главных задач современной спортивной подготовки начинающих спортсменов является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

 На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту, как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах занимающихся ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподаватей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятие | Тема | Сроки проведения | Ответственный |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие (беседа) | «Последствия допинга для здоровья»,  «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»  «Ознакомление с проверкой лекарственных средств через сайт РУСАДА» | 1 раз в месяц | Тренер-преподаватель учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Теоретическое занятие (беседа) | Ценности спорта. Честность в спорте. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список».  Ответственность за применение допинга. | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренер-преподаватель учреждения |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренер-преподаватель учреждения |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренер-преподаватель учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Тренировочный этап | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Теоретически-практическое занятие | Проверка знаний у спортсменов в области проверки лекарственных препаратов через сайт РУСАДА | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренер-преподаватель учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Родительское собрание | Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Ответственность за применение допинга. | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Тренер-преподаватель учреждения, ответственный за антидопинговую политику в учреждении |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил  Запрещенный список | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренер-преподаватель учреждения |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | По мере необходимости, но не менее 1 раз в год | Спортсмены |
| Семинар | Виды нарушений антидопинговых правил.  Процедура допинг-контроля.  Подача допинг-контроля.  Подача запроса на ТИ.  Система АДАМС». | 1 раз в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговую политику в учреждении, тренер-преподаватель учреждения |

**3.1.3.6. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта **тхэквондо** следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

***Таблица.* Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо**

|  |
| --- |
| **Соревновательная нагрузка** |
| **этап начальной подготовки** | | | **тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | |
| до 1 года | свыше года | | до 2-х лет | свыше 2-х лет | |
| 2-й год | 3-й год | 3-4-й г. | 4-5-й г. |
| Количество соревнований | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| Количество дней соревнований | 2 | 4 | 6 | 11 | 14 | 14 |
| Количество тренировочных боев | 170-230 | 440-560 | 750-850 | 1450-1650 | 1850-2050 | 2150-2350 |
| Количество боев в соревнованиях | 24-30 | 32-40 | 40-50 | 110-120 | 170-190 | 210-230 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта **тхэквондо**;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта **тхэквондо**;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает дзюдо к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

- наносить грубые удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**3.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного **борца.** Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств **борца.**

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого **борцам** различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники **тхэквондо**. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих **борцов** основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной.

Увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных **тхэквондистов** является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

**3.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности **борца**. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники дзюдо должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности **борца.** Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки б**орца** активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к тренировочному этапу у многих **борцов** связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что б**орец**, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

**3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**К ПОСТРОЕНИЮ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Техническая подготовка **борца** направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются стойки **борца,** основные захваты, передвижения в парах, броски, самостраховка. Занятия по ОФП проводятся преимущественно в игровой форме: игровые единоборства (петушиный бой, бой всадников и т.д.), силовые игры (растаскивания, регби), для развития ловкости и выносливости (круговая лапта, салки), для развития силы (подтягивания, лазание по канату, различные виды отжиманий), гибкости (гимнастический мост, упражнения на растягивание и др.), ловкости (спортивные игры). Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития силы (борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, броски на скорость за 5 и 10 минут), гибкости ( броски с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных действий в условиях поединка). На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом борьбы. Специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростносиловых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактика - это действия, поведение **борца** на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности **борца** к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности. Тактическая подготовка - это обучение **борца** правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого **борца.** Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: - рассказывать **борцам** о различных тактических вариантах ведения боя; - показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов; - изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье; - изучать тактическую подготовленность зарубежных **борцов**. Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня техникотактического мастерства **борца** и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя **борца** на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**3.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятиях с юными **борцами** является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям **тхэквондо**, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни. Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований..

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся **тхэквондо** на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**4.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: основ правильной техники и правил безопасности ; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития **тхэквондо** в стране и за рубежом, о спортивной гигиене **борца**. Психолого-педагогические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**4.3 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы не прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

**4.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся **тхэквондо**. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**4.5. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки   
по виду спорта «тхэквондо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 7 | 4 | 10 | 6 | |
| 1.3. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +1 | +3 | +3 | +5 | |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 110 | 105 | 120 | 115 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин   «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 | |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | 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 3х10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 140 | 130 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа) | | | | | | | | |
| 3.1. | Удержание равновесия стоя  на одной ноге (статическое равновесие) | с | не менее | | | | | |
| 2,0 | | | | | |
| 3.2. | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола | с | не менее | | | | | |
| 3,0 | | | | | |
| 3.3. | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | количество раз | не менее | | | | | |
| 1 | | | | | |
| 3.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 6 | | | | 4 | |
| 4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы) | | | | | | | | |
| 4.1. | Удержание равновесия стоя  на одной ноге  (статическое равновесие) | с | не менее | | | | | |
| 5,0 | | | | | |
| 4.2. | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола | с | не менее | | | | | |
| 8,0 | | | | | |
| 4.3. | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 4.4. | Челночный бег 3x8 м | с | без учета времени | | | | | |
| 4.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | не менее | | | | | |
| 6 | | | | 4 | |
| 5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» | | | | | | | | |
| 5.1. | Бег на 30 м | c | не более | | | | | |
| 7,8 | | | | | 8,0 |
| 5.2. | Удержание равновесия стоя  на одной ноге, глаза закрыты  (статическое равновесие) | с | не менее | | | | | |
| 15,0 | | | | | |
| 5.3. | Бег на 1500 м | с | без учета времени | | | - | | |
| 5.4. | Бег на 1000 м | c | - | | | без учета времени | | |
| 5.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  за 30 с | количество раз | не менее | | | | | |
| 12 | 10 | | | | |
| 5.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | |
| 90 | | 80 | | | |
| 5.7. | Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация) | количество раз | не менее | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 5.8. | Продольный шпагат  (от линии паха) | см | не более | | | | | |
| 15 | | 10 | | | |
| 5.9. | Поперечный шпагат  (от линии паха) | см | не более | | | | | |
| 25 | 20 | | | | |

**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 «тхэквондо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | | | Единица измерения | Норматив | | | |
| мальчики/ юноши | | девочки/ девушки | |
| 1**.** Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ» | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | | | | с | не более | | | |
| 6,0 | | 6,2 | |
| 1.2. | Бег на 1000 м | | | | мин, с | не более | | | |
| 5.50 | | 6.20 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | | | количество раз | не менее | | | |
| 13 | | 7 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | | см | не менее | | | |
| +4 | | +5 | |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | | | | с | не более | | | |
| 9,3 | | 9,5 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | см | не менее | | | |
| 140 | | 130 | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | | | | с | не более | | | |
| 10,4 | | 10,9 | |
| 2.2. | Бег на 1500 м | | | | мин, с | не более | | | |
| 8.05 | | 8.29 | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | | | | количество раз | не менее | | | |
| 18 | | 9 | |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | | | см | не менее | | | |
| +5 | | +6 | |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | | | | с | не более | | | |
| 8,7 | | 9,1 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | | | см | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 2.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | | | количество раз | не менее | | | |
| 4 | | - | |
| 2.8. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | | | | количество раз | не менее | | | |
| - | | 11 | |
| 2.9. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | | | | количество раз | не менее | | | |
| 36 | | 30 | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин  «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 30x8 м  с высокого старта | | | | мин, с | не более | | | |
| 1.25 | | | 1.35 |
| 3.2. | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | | | | количество раз | не менее | | | |
| 18 | | | 16 |
| 4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа) | | | | | | | | | |
| 4.1. | | | Удержание равновесия стоя  на одной ноге  (статическое равновесие) | | с | | не менее | | |
| 3,0 | | |
| 4.2. | | | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче,  не касаясь ногами пола | | с | | не менее | | |
| 4,5 | 3,0 | |
| 4.3. | | | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | | количество раз | | не менее | | |
| 2 | 1 | |
| 5. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы) | | | | | | | | | |
| 5.1. | | | Удержание равновесия стоя  на одной ноге  (статическое равновесие) | | с | | не менее | | |
| 8,0 | | |
| 5.2. | | | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче,  не касаясь ногами пола | | с | | не менее | | |
| 6,0 | | |
| 5.3. | | | Челночный бег 3x6 м | | с | | не более | | |
| 13,2 | 13,8 | |
| 5.4. | | | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | | количество раз | | не менее | | |
| 10 | | |
| 5.5. | | | Бег (без учета расстояния) | | мин | | не менее | | |
| 6 | - | |
| 5.6. | | | Бег (без учета расстояния) | | мин | | не менее | | |
| - | 5 | |
| 5.7. | | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | | количество раз | | не менее | | |
| 8 | 6 | |
| 6. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | |
| 6.1. | | | Бег на 30 м | | с | | не более | | |
| 7,4 | 7,6 | |
| 6.2. | | | Челночный бег 3x8 м | | с | | не более | | |
| 8,7 | 9,4 | |
| 6.3. | | | Удержание равновесия, стоя  на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие) | | с | | не менее | | |
| 20,0 | | |
| 6.4. | | | Бег на 2000 м | | мин, с | | без учета времени | - | |
| 6.5. | | | Бег на 1500 м | | мин, с | | - | без учета времени | |
| 6.6. | | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  за 15 с | | количество раз | | не менее | | |
| 4 | 3 | |
| 6.7. | | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | |
| 100 | 90 | |
| 6.8. | | | Наклон вперед из положения сидя. Старятся достать подбородком до колен (фиксация) | | с | | не менее | | |
| 5,0 | | |
| 6.9. | | | Продольный шпагат  (от линии паха) | | см | | не более | | |
| 15 | 10 | |
| 6.10. | | | Поперечный шпагат  (от линии паха) | | см | | не более | | |
| 15 | 10 | |
| 7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | | |
| 7.1. | | | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | | | не менее | | |
| 16 | 14 | |
| 8. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»,  «ВТФ - командные соревнования», | | | | | | | | | |
| 8.1. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 8.2. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |
| Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» | | | | | | | | | |
| 8.3. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | | | | требования к уровню спортивной квалификации  не предъявляются | | |
| 8.4. | | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (свыше трех лет) | | | | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;  спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления   
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства   
по виду спорта «тхэквондо»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | | Единица измерения | | Норматив | | |
| юноши/  юниоры | | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | |
|  | | Бег на 60 м | | с | | не более | | |
| 8,2 | | 9,6 |
|  | | Бег на 2000 м | | мин, с | | не более | | |
| 8.10 | | 10.00 |
|  | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | | не менее | | |
| 36 | | 15 |
|  | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | | не менее | | |
| 12 | | - |
|  | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | | количество раз | | не менее | | |
| - | | 8 |
|  | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | | см | | не менее | | |
| +11 | | +15 |
|  | | Челночный бег 3х10 м | | с | | не более | | |
| 7,9 | | 8,2 |
|  | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | | не менее | | |
| 180 | | 165 |
|  | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | | количество раз | | не менее | | |
| 46 | | 40 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин  «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» | | | | | | | | |
|  | | Челночный бег 30x8 м с высокого старта | | мин, с | | не более | | |
| 1.15 | | 1.25 |
|  | | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | | количество раз | | не менее | | |
| 20 | | 18 |
| 3. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины  «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа) | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия стоя  на одной ноге  (статическое равновесие) | с | | не менее | | | |
| 5,0 | | | |
|  | | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола | с | | не менее | | | |
| 10,0 | | | |
|  | | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | количество раз | | не менее | | | |
| 3 | | | |
|  | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 8 | |
|  | | Выполнение упражнения  со стимуляцией мышечной активности и мышечного  торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий | количество повторений | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 4. Нормативы общей и специальной физической подготовки спортивной дисциплины  «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа) | | | | | | | | |
|  | | Удержание равновесия стоя  на одной ноге  (статическое равновесие) | с | | не менее | | | |
| 9,0 | | | |
|  | | Удержание баланса сидя  на гимнастическом мяче,  не касаясь ногами пола | с | | не менее | | | |
| 15,0 | | | |
|  | | Челночный бег 3x6 м | с | | не более | | | |
| 10,9 | | 11,5 | |
|  | | Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие) | количество раз | | не менее | | | |
| 5 | | | |
|  | | Бег (без учета расстояния) | мин | | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
|  | | Поднимание туловища  из положения лежа на спине | количество раз | | не менее | | | |
| 10 | | 8 | |
|  | | Выполнение упражнения  со стимуляцией мышечной активности и мышечного  торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий | количество повторений | | не менее | | | |
| 1 | | | |
| 5. Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины  «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | |
|  | | Бег на 60 м | с | | не более | | | |
| 12,6 | | 13,0 | |
|  | | Челночный бег 3x8 м | с | | не более | | | |
| 6,9 | | 7,2 | |
|  | | Бег на 800 м | мин, с | | не более | | | |
| 6.20 | | 6.35 | |
|  | | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с | количество раз | | не менее | | | |
| 6 | | 5 | |
|  | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | | | |
| 125 | | 105 | |
|  | | Тройной прыжок в длину с места | см | | не менее | | | |
| 700 | | 560 | |
|  | | Наклон вперед из положения сидя (фиксация) | с | | не менее | | | |
| 5,0 | | | |
|  | | Продольный шпагат (от линии паха) | см | | не более | | | |
| 15 | | 10 | |
|  | | Поперечный шпагат (от линии паха) | см | | не более | | | |
| 25 | | 20 | |
| 6. Нормативы специальной физической подготовки спортивной дисциплины  «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы) | | | | | | | | |
| 6.1. | | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | | не менее | | | |
| 16 | | 14 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 7.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | | |
| Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» | | | | | | | | |
| 7.2. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | | | |

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 32-37 | 22-27 | 20-23 | 15-20 | | 12-16 | 9-12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12-14 | 15-18 | 16-21 | 18-22 | | 17-22 | 18-22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 0-3 | 4-5 | 5-6 | | 10-15 | 12-18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 36-45 | 38-45 | 35-45 | 35-45 | | 31-40 | 30-40 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 6-9 | | 7-10 | 8-12 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 2-4 | | 4-6 | 6-8 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | | 4-6 | 8-10 |

**5. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  изделий |
| 1. | Барьер легкоатлетический тренировочный | комплект | 1 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг) | комплект | 1 |
| 6. | Гимнастическая палка «бодибар» | штук | 12 |
| 7. | Жгут спортивный тренировочный | штук | 12 |
| 8. | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 9. | Измерительная рулетка | штук | 1 |
| 10. | Конус тренировочный | комплект | 1 |
| 11. | Лента эластичная (силовая) | штук | 12 |
| 12. | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 1 |
| 13. | Макивара – щит большая | штук | 6 |
| 14. | Макивара средняя | штук | 12 |
| 15. | Маркеры для тренировок | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 2 |
| 18. | Мешок-манекен водоналивной | штук | 2 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
| 21. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 22. | Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12х12 м) | комплект | 1 |
| 23. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 24. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 25. | Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг) | штук | 12 |
| 26. | Платформа балансировочная | штук | 1 |
| 27. | Подвесная система для мешков | комплект | 2 |
| 28. | Подушка балансировочная | штук | 1 |
| 29. | Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо) | штук | 12 |
| 30. | Свисток | штук | 1 |
| 31. | Секундомер | штук | 1 |
| 32. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 33. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 34. | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
| 35. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 36. | Стеллаж для хранения инвентаря | штук | 1 |
| 37. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 38. | Степ - платформа | штук | 12 |
| 39. | Стойки для приседания со штангой | комплект | 1 |
| 40. | Трос амортизатор спортивный | штук | 12 |
| 41. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 42. | Штанга тяжелоатлетическая (240 кг) | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер латеральный для ног | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 44. | Монитор для электронной системы судейства (телевизор) | штук | 1 |
| 45. | Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований | комплект | 1 |

**6.Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | 12 |
| 2. | Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук | 12 |
| 3. | Маска защитная на шлем | штук | 12 |
| Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства | | | |
| 4. | Жилет защитный электронный с трансмиттером | комплект | 4 |
| 5. | Шлем защитный электронный с трансмиттером | комплект | 4 |

**7. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей | Типы поражений опорно-двигательного аппарата | Спортивный класс |
| I | Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий  и (или) участия в спортивных соревнованиях | Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»  1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);  2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения;  3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия;  4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей.  Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»  5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых;  6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет ≤ (0,193 x высота стояния). | «К41», «Р31» |
| II | Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»  1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);  2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения;  3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, непроизвольные движения, тремор;  4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться.  Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»  5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях);  6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет ≤ (0,674 х высота стоя, но меньше 0,386 х высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0,193), умноженная на 2);  7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артродез запястных суставов не подходит (NE). Или униолатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки. | «К44»,  «Р32», «Р33» |
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»  1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич);  2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов;  3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность  1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии;  4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени.  Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»  5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности;  6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см;  7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артродеза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией) , показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой ≤расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки. | «К44», «Р34» |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«К41», «К44» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо», установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе в зависимости   
от степени ограничения функциональных возможностей.

«Р31», «Р32», «Р33», «Р34» – спортивные классы в спортивных дисциплинах «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» и установлены в соответствии с классификационными правилами Международной федерации тхэквондо, позволяющие отнести лицо с поражением опорно-двигательного аппарата к соответствующей функциональной группе   
в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

**8. Характеристика кадрового состава**

**ГБУ ДО «РЦ СШ» филиал №4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Должность (вид спорта тренера-преподавателя, кол-во часов) | Штат или  совместитель | Дата  рождения | Профессиональное образование (специальность) | Профессиональная переподготовка | Дата приема на  работу (№приказа) | Стаж работы (общий) | Категория | Звание |
|  | Исаев Магомед Мусаевич+ | Директор  (тхэквондо,12 час.) | Штат | 03.11.1987г. | Высшее, ЧГПУ, Педагог |  |  | 13 |  |  |
|  | Чимикова Мата Зелимхановна+ | Зам. Директора по СР | Штат | 06.12.2001г. | ГБПОУ «Чеченский индустриальный техникум» г. Грозный |  | 01.06.2022г.  Пр. №09-к | 0,4 |  |  |
|  | Бисултанова +Хеда Альвиевна | методист. | Штат | 14.07.1986г. | с\проф., ГПК, Учитель | Да 252ч. | 16.01.2019г.  Пр. №02-к | 3,7 |  |  |
|  | Висаева Милана Рустамовна+ | Техничка | Штат | 24.02.1996г. | с\проф., ЧКЭУ, Бухгалтер | Да 520 ч. | 01.10.2020г.  Пр. №15 | 7,1 |  |  |
|  | Абиев Рамзан Шерваниевич+ | тренер-преподаватель(греко-римская борьба, 9 час.) | Штат | 24.06.1962г. | Высшее, ЧГПИ, Педагог по ф\к | Да 520ч. | 01.04.2013г.  Пр. №29-к | 26 |  | МС-СССР |
|  | Абиев Дени Рамзанович+ | тренер-преподаватель(греко-римская борьба, 18час.) | Штат. | 25.08.1995г. | с\проф., НОЧУВО «Московский финансово-промышленный университет «Синергия» г. Москва, Менеджер по продажам | Да 520ч. | 31.04.2014г.  Пр. №04-к | 10,4 |  | МС |
|  | Арсамеков Сайд-Али Батиевич+ | тренер-преподаватель(кикбоксинг, 9час.) | Совм. | 22.10.1983г. | среднее | Нет | 01.10.2020г.  Пр. №18-к | 8.10 |  |  |
|  | Бисаев Адлан Шаидович+ | тренер-преподаватель(тхэквондо, 27 час.) | Штат. | 29.03.1984г. | Высшее, ЧГПИ, Педагог по ф\к | Да 252ч. | 01.04.2013г.  Пр. №14-к | 15 |  | МСМК |
|  | Зайпулаев Умар Хаважиевич+ | тренер-преподаватель(рукопашный бой, 9 час.) | Совм. | 17.12.1989г. | Высшее, КУ МВД РФ, Юрист | Да 252ч. | 01.02.2018г.  Пр. №06-к | 14 |  | МСМК |
|  | Джабиров Адам Нурдиевич+ | тренер-преподаватель(тхэквондо, 27 час.) | Штат. | 10.07.1989 | Высшее, ЧГПИ, Педагог по ф\к | Да 520ч. | 01.05.2015г. | 13,4 |  |  |
|  | Жантаев Аслан Русланович+ | тренер-преподаватель(тхэквондо, 9 час.) | Штат. | 28.06.1987г. | Высшее, ЧГПИ, Учитель химии и биологии | Да 252ч. | 16.08.2019г.  Пр. №11-к | 13,1 |  | МС |
|  | Ижиев Ризван Ансиевич+ | тренер-преподаватель(бокс, 27час.) | Штат. | 17.08.1974г. | Высшее, КУ МВД РФ, Юрист | Да 252ч. | 01.04.2013г.  Пр. №26 | 14 |  |  |
|  | Ижиев Руслан Ансиевич+ | тренер-преподаватель(бокс, 27 час.) | Штат. | 29.04.1967г. | с\проф., ДОИМ Экономист | Да 252ч. | 01.04.2013г.  Пр.№25 | 22 |  | МС-ССР |
|  | Курбанов Мовсар Русланович+ | тренер-преподаватель(греко-римская борьба, 18 час.) | Штат. | 15.10.1993г. | Высшее, КГПИ, Педагог по ф\к | Нет | 01.08.2013г.  Пр. №39 | 9,3 |  | МС |
|  | Кагиров Мохади Сайдахмадович+ | тренер-преподаватель(тхэквондо, 27час.) | Штат. | 25.10.1991г. | среднее | Нет | 01.04.2013г.  Пр. №28 | 11,1 |  | МС |
|  | Межиев Муслим Джалаудинович+ | тренер-преподаватель(дзюдо, 27 час.) | Штат. | 30.11.1977г. | Высшее, ЧГПИ, Учитель технологии и предпринимательство | Да 520 ч. | 01.02.2018г.  Пр. №09-к | 10,1 |  |  |
|  | Мулаев Ихван Мухатдинович+ | тренер-преподаватель(вольная борьба, 18 час.) | Штат. | 29.02.1991 | с\проф., ГБОУСПО «Училище Олимпийского резерва» Педагог по ф\к | Да 144ч. | 01.04.2013г.  Пр. №20 | 9 |  | КМС |
|  | Мунгашев Алман Абдулвахабович+ | тренер-преподаватель(вольная борьба, 18 час.) | Совм. | 27.03.1999г. | с\проф., ГБПОУ «Чеченский автотранспортный техникум» Мастер по обработке цифровой информации» | Да 520 ч. | 01.10.2020г.  Пр. №17-к | 2,11 |  |  |
|  | Муслиев Имран Баудинович++ | тренер-преподаватель(кикбоксинг, 9 час.) | Штат. | 19.06.1960г. | Среднее | Нет | 01.04.2013г.  Пр. №12 | 19 |  |  |
|  | Салиев Ваха Пахрудинович+ | тренер-преподаватель(бокс, 18 час.) | Штат. | 24.01.1965г. | Высшее, ХПИ, Педагог по ф\к | Нет | 28.02.2014г.  Пр. №06-к | 22 |  | ЗТ-России |
|  | Тарамов Билал Хамидович+ | Тренер(греко-римская борьба, 18 час.) | Штат. | 29.11.1962г. | Высшее, ХПИ, инженер механик | Да 520 ч. | 01.04.2013г.  Пр. №21 | 38 | Вышей | МС-СССР |
|  | Бисултанов Хизир Альвиевич+ | тренер-преподаватель(вольная борьба, 36 час.) | Штат. | 10.01.2003 | С\проф., АНПОО"Грозненский юридический коледж" г. Грозный,  Право и организация социального обеспечения |  | 11.01.2021г.  Пр.№01-к | 1.10 |  | МС |
|  | Баймасханов Рахим Абу-Алиевич+ | тренер-преподаватель(рукопашный бой, 18час.) | Штат. | 05.03.1995 | Высшее, ВЮИ,  юрист | Да 520 ч. | 01.03.2021г.  Пр.№09-к | 4,10 |  |  |
|  | Яхьяев Джамбулат Аптиевич+ | тренер-преподаватель(тхэквондо,27 час.) | Штат. | 03.08.1971 | Высшее, ЧГПИ,  учитель математики и информатики |  | 22.09.2021г.  Пр.№ -к | 15.7 |  |  |
|  | Чапаева Аминат Беслановна+ | тренер-преподаватель(дзюдо, 27 час.) | Штат. | 18.01.2001 | С\проф., ГБПОУ «Техникум профессиональных технологий финансов и права»  Экономика и бухгалтерский |  | 01.10.2021г  Пр.№25 -к | 0 |  |  |
|  | Берсанукаев Расул Умарович + | Тренер-преподаватель (греко-римская борьба, 27 час.) | Штат. | 29.09.1979 | Профессиональный лицей №3 г. Грозный,  Радиомеханик |  | 01.11.2021г.  Пр.№26-к |  |  |  |

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru/)

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info/>

Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch/>

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.

4.    Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.

6. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.

7. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

. 8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.

9. Степанов С., Головихин Е., Мезенцев В., Ветров А. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Учебно-образовательная программа. — Владимир, Собор, 2009. — 272 с. 6. Шубский А. Тхэквондо WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.

10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричёк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

11. Тхэквондо (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. – М., 2004.

12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408