муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Ярцевская детско-юношеская спортивная школа»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ»**

**ПО ТХЭКВОНДО**

**(в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо)**

**Срок реализации Программы: 7 лет**

**Возраст обучающихся: 9-18 лет**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2015 года

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Константинова

Разработчик: Глебов П.В.,

тренер-преподаватель

МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ»

г. Ярцево, 2015

**Содержание**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc480306083)

[1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения 4](#_Toc480306084)

[1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) 5](#_Toc480306085)

[1.2.1. Этап начальной подготовки: 5](#_Toc480306086)

[1.2.2. Учебно-тренировочный этап 6](#_Toc480306087)

[1.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп 7](#_Toc480306088)

[1.4. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по тхэквондо 7](#_Toc480306089)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 8](#_Toc480306090)

[2.1. Режим учебно-тренировочной работы 8](#_Toc480306091)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ) 9](#_Toc480306092)

[2.3. Соотношение формируемых компетенций тхэквондиста с этапом и годом обучения 9](#_Toc480306093)

[2.4. Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий для обучающихся ДЮСШ отделения единоборств специализация «Тхэквондо» на 46 учебных недель (в академических часах) 10](#_Toc480306094)

[2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности 10](#_Toc480306095)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 11](#_Toc480306096)

[3.1. Требования к условиям реализации Программы 11](#_Toc480306097)

[3.1.1. Требования к кадрам 11](#_Toc480306098)

[3.1.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки. 11](#_Toc480306099)

[3.2. Режимы тренировочной работы 11](#_Toc480306100)

[3.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность. 12](#_Toc480306101)

[3.3.1. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия. 12](#_Toc480306102)

[3.3.2. Безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий 13](#_Toc480306103)

[3.4. Содержание и методика работы по предметным областям. 14](#_Toc480306104)

[3.4.1. Теоретическая подготовка 14](#_Toc480306105)

[3.4.2. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп) 15](#_Toc480306106)

[3.4.3. Специальная физическая подготовка 15](#_Toc480306107)

[3.4.4. Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка 15](#_Toc480306108)

[3.4.5. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры. 15](#_Toc480306109)

[3.4.6. Инструкторская и судейская практика 16](#_Toc480306110)

[3.4.7. Учебно-тренировочные сборы 16](#_Toc480306111)

[3.4.8. Применение восстановительных средств 17](#_Toc480306112)

[3.4.9. Антидопинговые мероприятия 18](#_Toc480306113)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 19](#_Toc480306114)

[4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 19](#_Toc480306115)

[4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы 21](#_Toc480306116)

[4.2.1. Приемные нормативы. 22](#_Toc480306117)

[4.2.2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки 23](#_Toc480306118)

[4.2.3. Итоговая аттестация обучающихся. 26](#_Toc480306119)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 27](#_Toc480306120)

[6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 29](#_Toc480306121)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО «Ярцевская ДЮСШ» (далее – ДЮСШ).

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 18.02.2013 N 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ФССП)» и другими нормативными документами.

**Цель программы** – многолетняя общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка спортсменов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

**-** формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, 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 – тхэквондо;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

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

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

1.1. **Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

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

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

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ являются:

- проведение групповых практических занятий (ГПЗ), теоретических занятий и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;

- проведение учебно-тренировочных сборов (УТС);

- проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований,

- участие в спортивных соревнованиях (СР) и иных мероприятиях;

- методическая подготовка, в том числе инструкторская и судейская практика (МЕТ);

- проведение медико-восстановительных мероприятий;

- медицинское тестирование и контроль (МЕД);

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (ЭКЗ).

Спортивная школа организует работу с обучающимися в соответствии с утвержденными учебными планами.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер-преподаватель подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года) – до 3 лет;

- учебно-тренировочный этап (период начальной специализации) – 2 года;

- учебно-тренировочный этап (период углубленной специализации) – 2 года.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ДЮСШ имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

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

- этапу начальной подготовки соответствуют III, II и I юношеские разряды;

- тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды.

**1.2.1. Этап начальной подготовки:**

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте не моложе 8 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

**Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям тхэквондо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники тхэквондо и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**1.2.2. Учебно-тренировочный этап**

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, при выполнении ими приемных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

**Основные задачи этапа:**

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

1. воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
2. повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
3. получение спортсменами знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
4. формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
5. овладение методами определения уровня физического развития тхэквондиста и корректировки уровня физической готовности;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1. формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

**1.3. Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп минимум-максимум (обучающихся) |
| Этап начальной подготовки | 1 | 9 | 15-30 |
| 2-3 | 10-11 | 14-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12 | 12-20 |
| 2 | 13 | 10-20 |
| 3 | 14 | 10-15 |
| 4 | 15 | 9-15 |

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

В результате прохождения полной спортивной подготовки по тхэквондо обучающийся должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

знать:

- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам-тхэквондистам его пола и возраста (ПК 1);

- историю и правила тхэквондо (ПК 2);

- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом (ОК 1);

1. суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений (ОК 2);
2. о существовании перечня запрещенных к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования (ПК З);
3. основы спортивной гигиены (ОК З);
4. основные методики тренировки в тхэквондо (ПК 4);
5. основные качества, развиваемые тхэквондо (ПК 5).

уметь:

- применять тренировочные методы для повышения работоспособности (ПК6);

- применять технику атакующих и контратакующих действий для достижения побед в спортивных поединках (ПК 7);

применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья (ОК 4);

- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям (ПК 8);

- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени (ПК 9).

владеть:

- всеми основными разделами техники тхэквондо (техникой разминки, ударами в атакующих действиях, ударами в контратакующих действиях техникой работы в клинче, техникой перемещения, техникой провоцирования;

- техникой и методикой развития основных физических качеств (ОК 5)

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Режим учебно-тренировочной работы**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

- на тренировочном этапе (период углубленной специализации) – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения, (%) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Теоретическая подготовка | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 2-4,5 |
| Общая физическая подготовка | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 26-41 |
| Специальная физическая подготовка | 8,5-10 | 9-13 | 15-22 | 18-29,5 |
| Технико-тактическая подготовка | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 27-36 |
| Специальные подготовительные упражнения | 6-8,5 | 6-9 | 4-7 | 2,5-5 |
| Контрольные соревнования | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 3,5-6 |
| Инструкторская и судейская практика | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 |

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

- 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;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе муниципальных, межмуниципальных, межрегиональных, проводимых на территории Российской Федерации;

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

**2.3. Соотношение формируемых компетенций тхэквондиста с этапом и годом обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Формируемая компетенция |
| Начальной подготовки | 1 | ПК 1, ПК 2, ОК 1 |
| 2 | ОК 2, ПК З, ОК З |
| 3 | ПК 4, ПК 5 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | ПК 6, ОК 4 |
| 2 | ПК 7 |
| 3 | ПК 8 |
| 4 | ПК 9 |

**2.4. Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий для обучающихся ДЮСШ отделения единоборств специализация «Тхэквондо» на 46 учебных недель (в академических часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы обучения | Этапы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный | |
| Год обучения | **до 1** | **свыше года** | **до 2 лет** | **свыше двух лет** |
| **Теоретическая подготовка** | 14 | 24 | 25 | 35 |
| Общая физическая подготовка | 131 | 186 | 194 | 227 |
| Специальная физическая подготовка | 25 | 45 | 100 | 170 |
| Техническая подготовка | 50 | 70 | 95 | 180 |
| Специальные подготовительные упражнения | 18 | 25 | 36 | 34 |
| Тактическая подготовка | 20 | 25 | 48 | 90 |
| Участие в соревнованиях | - | 16 | 20 | 39 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 3 | 8 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 4 | 2 | 4 | 4 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 13 | 20 | 27 | 41 |
| ***Всего часов*** | ***276*** | ***414*** | ***552*** | ***828*** |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование | 2 | 2 | 4 | 4 |

**2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признается нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный | |
| Год обучения | до 1 года | свыше года | до 2 лет | свыше двух лет |
| контрольные | - | 2 | 2 | 2 |
| отборочные | - | 2 | 2 | 2 |
| основные | - | 3 | 3 | 3 |
| главные | - | 1 | 1 | 1 |

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**3.1. Требования к условиям реализации Программы**

3.1.1. Требования к кадрам

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

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

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

Для осуществления спортивной подготовки в ДЮСШ используются:

1. спортивные залы;
2. тренажерные залы;
3. игровые площадки (стадион);
4. раздевалки, душевые, восстановительный центр;
5. имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь

3.2. Режимы тренировочной работы

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Годы обучения | Максимальное количество тренировочных часов в неделю | Максимальное  количество соревнований в месяц |
| Этап начальной подготовки | 1 | 6 | 1 |
| 2 | 9 | 2 |
| 3 | 9 | 3 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 12 | 4 |
| 2 | 12 | 5 |
| 3 | 18 | 6 |
| 4 | 18 | 6 |
| 5 | 18 | 6 |

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

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

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

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходы из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный цикл подготовки состоит из 46 недель.

Годовой цикл подготовки тхэквондистов ДЮСШ делится на 6 мезоциклов:

1. подготовительный мезоцикл (сентябрь)
2. нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь)
3. малый восстановительный мезоцикл (январь)
4. основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель)
5. малый соревновательный мезоцикл (май-июнь)
6. большой восстановительный мезоцикл (июль-август)

3.3. Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

**3.3.1. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.**

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

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

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

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

**3.3.2. Безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий**

У тренера-преподавателя во время учебно-тренировочного занятия должны иметься медицинские аптечки. Количество обучающихся не должно превышать норм установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов в единоборствах, отработке личной техники или работы на тренажерах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленных тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

1. провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
2. соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
3. ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;

- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

1. составлять планы и программы учебно-тренировочных занятий, обеспечивать их выполнение;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

1. проводить занятия в соответствии с утвержденным расписанием;
2. контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

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

**3.4. Содержание и методика работы по предметным областям.**

**Программа содержит следующие предметные области:**

- теоретическая подготовка;

- общая и специальная физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- другие виды спорта и подвижные игры;

- инструкторская и судейская практика.

3.4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки** основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

**На тренировочном этапе** используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Лекционный материал призван сформировать у обучающихся теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тхэквондо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

**3.4.2. Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)**

**Задачи обучения**:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3.4.3. Специальная физическая подготовка**

**Задачи обучения:**

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- развитие специальных физических качеств (силы, скорости, силовой, скоростно-силовой, специальной скоростной, специальной общей выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо.

**3.4.4. Избранный вид спорта. Техническая и тактическая подготовка**

**Задачи обучения:**

- овладение основами техники и тактики в виде спорта тхэквондо;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

**3.4.5. Упражнения из других видов спорта и подвижные игры.**

**Задачи обучения:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

3.4.6. Инструкторская и судейская практика

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год | Количество часов в год | |
| Судейская практика | Инструкторская практика |
| Тренировочный этап | 1 | 10 | 10 |
| 2 | 12 | 12 |
| 3 | 16 | 18 |
| 4 | 20 | 22 |
| 5 | 22 | 24 |

**3.4.7**. **Учебно**-тренировочные сборы

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

Виды и предельная длительность тренировочных сборов

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

**3.4.8. Применение восстановительных средств**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки и рекомендаций врача.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

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

**К психолого-педагогическими средствам** относятся: 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

**К медико-биологическим средствам** относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массах (ручной и вибрационный); 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня); 5) отдельные виды бальнеопроцедур: хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; 6) электро-свето-терапия – диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; 7) баротерапия; 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных 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 30-60 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 юных 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.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых ка­честв, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агамат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

**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, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли,

местная барокамера, аэромонизация.

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

3.4.9. Антидопинговые мероприятия

Не реже двух раз в год под руководством тренера-преподавателя или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

В медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением).

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; электрокардиографическое исследо­вание; рентгеноскопию грудной клетки (или флюорографию); клинические анализы крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, оку­листа, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для де­вушек); функциональную диагностику в покое и при физических нагрузках. Для характеристики сдвигов во внутренней среде организма изуча­ется накопление молочной кислоты и рН крови.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организует­ся дополнительная консультация других специалистов.

**Для проведения комплексного контроля** используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты.

Выделяют три группы тестов.

**1-я группа тестов** — тесты, проводимые в покое: измеряются функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

**2-ая группа тестов** — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).

**3-ья группа тестов** — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные*.*

**Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) (исследования)** проводятся совместно врачом и тренером-преподавателем с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования тренировочного процесса. Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности обучающегося может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру-преподавателю вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

**Цель врачебно-педагогического контроля** - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов обучения. Задачи ВПН должны быть предельно конкретными, направленными на решение строго определенного вопроса. Их может определить врач, но чаще это должен делать тренер-преподаватель. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т. д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности обучающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру-преподавателю. Врач же, уяснив поставленную задачу, должен выбрать такую форму организации ВПН и такие методы исследования, которые позволят наилучшим образом ее решить.

В процессе ВПН продолжается изучение воздействия на организм физических упражнений, начатое во врачебном кабинете. Во время выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок могут проявиться скрытые отклонения в состоянии здоровья, которые не удалось обнаружить при исследовании в кабинете врача.

Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена.

Наибольшее значение данные ВПН имеют для совершенствования управления тренировочным процессом*.*Примером частных задач при этом могут быть: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Врач может поставить задачу, изучить условия и организацию занятий, чтобы выявить, например, недостатки, связанные с микроклиматом спортивного зала, его освещенностью, а также методикой проведения занятий. Вместе с тренером или преподавателем он должен принять меры для их устранения.

**Формы организации врачебно-педагогических наблюдений.**

ВПН проводятся во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма.

Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

**4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Перед окончанием каждого тренировочного года обучающиеся групп этапов начальник подготовки и тренировочного этапа, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них учебной программой, сдают зачет. Зачет состоит из четырёх разделов:

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

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

Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):  
- формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-  
тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на  
официальных спортивных соревнованиях уровня первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

**4.2.1. Приемные нормативы.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,2с) | Бег на 30 м (не более 6,2с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

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

## 4.2.2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся тхэквондо за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий год обучения на начальном этапе подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки | | | | | |
| 1 год обучения | | 2 год обучения | | 3 год обучения | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1 | Бег на 30 м, (с) | 6,0 | 6,1 | 5,7 | 5,8 | 5,2 | 5,4 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (с) | 15,9 | 15,5 | 14,5 | 14,5 | 13,0 | 13,5 |
| 3 | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | 4 | 1 | 5 | 2 | 6 | 3 |
| 5 | Подъем туловища, лежа на полу (пресс), (кол-во раз) | 20 | 18 | 25 | 23 | 15  (за 30 с) | 15  (за 30 с) |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз) | 16 | 15 | 18 | 16 | 20 | 17 |
| 7 | Прыжок в длину с места, (см) | 170 | 150 | 175 | 155 | 135 | 130 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на следующий год обучения на тренировочном этапе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные нормативы | Тренировочный этап | | | | | | | |
| на 2 год  обучения | | на 3 год  обучения | | на 4 год  обучения | | Итоговая аттестация | |
| м | д | м | д | м | д | м | д |
| 1 | Бег на 30 м, (с) | 5,0 | 5,2 | 4,9 | 5,1 | 4,8 | 5,0 | 4,7 | 4,9 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (с) | 12,0 | 12,5 | 11,0 | 11,5 | 10,0 | 10,5 | 9,0 | 9,5 |
| 3 | Бег на 500 м, (с) | 1.38,0 | 1.50,0 | 1.30,0 | 1.45,0 | 1.25,0 | 1.35,0 | 1.20,0 | 1.30,0 |
| 4 | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин, (м) | 1500 | 1250 | 1700 | 1450 | 2000 | 1650 | 2500 | 2000 |
| 5 | Подтягивание на перекладине, (кол-во раз) | 8 | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 13 | 7 |
| 6 | Толчок ядра 1 кг левой рукой, правой рукой, (м) | 4,00 | 3,00 | 4,50 | 3,30 | 4,80 | 3,50 | 5,10 | 4,00 |
| 7 | Отжимание на брусьях, (кол-во раз) | 15 | 15 | 17 | 15 | 18 | 16 | 19 | 17 |
| 8 | Подъем туловища, лежа на полу за 30 с, (кол-во раз) | 20 | 16 | 30 | 23 | 40 | 35 | 50 | 40 |
| 9 | Прыжок в длину с места, (см) | 165 | 150 | 190 | 165 | 210 | 180 | 230 | 190 |
| 10 | Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | | | |

Обязательная техническая программа для перевода на следующий год обучения на тренировочном этапе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тест | Норматив |
| 1 | Защитные действия (блоки) | Педагогическая оценка |
| 2 | Ударная техника руками | Педагогическая оценка |
| 3 | Ударная техника ногами | Педагогическая оценка |
| 4 | Техника ПХУМСЭ | Педагогическая оценка |
| 5 | Техника передвижений | Педагогическая оценка |
| 6 | Ударная комбинация по лапам | Педагогическая оценка |
| 7 | Техника стоек | Педагогическая оценка |

**Критерии оценок по технической подготовке:**

1. Защитные действия (блоки):

«5» - движения точные, правильная траектория, концентрация, правильное дыхание;

«4» - незначительные погрешности в движениях;

«3» - неточные движения, не сочетаются с дыханием; отсутствует концентрация.

1. Ударная техника руками:

«5» - правильная траектория, правильно сформирована бьющая поверхность, высокая скорость движения, сила, точность, концентрация и правильное дыхание;

«4» - незначительные отклонения в точности, в концентрации;

«3» - движения слабые, не сочетаются с дыханием; отсутствует концентрация.

1. Ударная техника ногами:

«5» - движения точные, сочетаются с работой рук и туловища; удары в верхний уровень сильные и быстрые, правильно сформирована бьющая поверхность;

«4» - незначительные ошибки в траектории; уровень незначительно занижен;

«3» - удары низкие, слабые; движения не сочетаются с дыханием.

1. Техника ПХУМСЭ:

«5» - мобильная и правильная техника, динамика и концентрация;

«4» - правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация;

«3» - правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация.

1. Техника передвижений:

«5» - четко сохраняется стойка при смене позиции, правильное распределение веса на обе ноги в соответствии с принимаемой силой. Правильное положение головы, туловища, плеч. Сохраняется баланс, нет раскачивания и движений туловища вверх, вниз;

«4» - правильное выполнение стоек, но при переходах из стойки в стойку нет уверенности, незначительно нарушен баланс;

«3» - стойки выполняются с незначительными ошибками, неправильно распределяется вес на ноги при переходе из стойки в стойку, незначительные ошибки в положении туловища, плеч.

1. Ударная комбинация по лапам:

«5» - правильная техника передвижения в боевой стойке, быстрые и точные удары по всем уровням, последовательное выполнение без пауз двух, трех ударов, быстрая реакция на постановку лап;

«4» - правильная техника, быстрые и точные удары, незначительная задержка на постановку лап;

«3» - нарушения в стойках, удары не совсем точные, незначительные погрешности при выполнении последовательно двух, трех ударов,

1. Техника стоек:

«5» - умение быстро, правильно принять стойку из исходного положения;

«4» - правильное расположение стоп в соответствии со стойкой, правильно распределен вес на ноги, незначительные погрешности в положении туловища, медленно принимается стойка из исходного положения;

«3» - неправильно расположены стопы (незначительно изменен угол), погрешности в положении туловища, не совсем правильно распределен вес на ноги.

Обучающиеся ДЮСШ не выполнившие предъявляемые настоящей Программой контрольно-переводные требования, могут быть оставлены на повторный год обучения, но не более 1 раза на этапе.

4.2.3. **Итоговая аттестация обучающихся.**

Итоговая аттестация обучающегося для перевода на следующий этап обучения производится суммированием балов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий и суммарной посещаемости тренировок.

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

2. Физическая подготовленность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП>норматив; если норматив>ИП>90% от норматива, то физическая подготовленность признаётся хорошей; если 89% от норматива>ИП>85% от норматива, то физическая подготовленность признаётся удовлетворительной; если ИП<85% от норматива, то в столбце «Оценка физической подготовленность» ставится 0 баллов.

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

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

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

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия  Имя  обучающ. | Оценка знаний и умений в баллах | | | | | | | | | | | | Зачёт |
| Оценка физической подготовленности | | | Прилежное посещение занятий | | | Оценка теоретических знаний | | | Оценка технических навыков | | |
| Отл. | Хор. | Уд. | Отл. | Хор. | Уд. | Отл. | Хор. | Уд. | Отл. | Хор. | Уд. |
|  | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 | 70-100 |

# 5. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону, 2007
2. «Основы Таэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994
3. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов - на - Дону, «Феникс», 2003
4. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
5. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М., 2004.
6. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И.Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев, 2000.
7. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин, С-П.; 2003.
8. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.

Интернет ресурсы:

www.mossport.ru

http://tkdrussia.ru

[http://wuw.etutaeirivondo**.**org**/**](http://wuw,etutaeirivondo.org/)

http://www.worldtaekwondofederation. Net

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный план**  **официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ярцевского района Смоленской области** | | | | | |
|  | **Наименование мероприятия** | **Вид спорта** | | **Дата проведения** | **Место проведения мероприятия** |
| 1. **Физкультурные мероприятия** | | | | | |
| **Комплексные международные и всероссийские физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия** | | | | | |
| 1 | Всероссийский турнир по тхэквондо (ВТФ) «Кубок дружбы» | тхэквондо | | январь | г.Смоленск |
| 2 | Всероссийский турнир по тхэквондо ВТФ «Кубок Смоленской крепости» | тхэквондо | | октябрь | г.Смоленск |
| **2. Спортивные мероприятия** | | | | | |
| **Тхэквондо** | | | | | |
| 1 | Областной турнир по тхэквондо, посвященный Дню защитника Отечества | | тхэквондо | февраль | г.Смоленск |
| 2 | Первенство Смоленской области по тхэквондо | | тхэквондо | март | по назначению |
| 3 | Первенство г.Ярцево (ПУМСЭ) | | тхэквондо | март | г.Ярцево |
| 4 | Городской турнир, посвященный Дню Победы | | тхэквондо | май | г.Ярцево |
| 5 | Показательные выступления обучающихся (День города) | | тхэквондо | август | г.Ярцево |
| 6 | Первенство г.Ярцево, посвященное памяти Героя Советского Союза Муравьева Н.С. | | тхэквондо | ноябрь | г.Ярцево |