



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа
«Ямбург»

Рассмотрена
на педагогическом совете
Учреждения Протокол № 1
от 22.08.2019г.

«Утверждено»
приказ директора
№ 62-ОД от 29.08.2019 г

**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта по тхэквондо**

возраст обучающихся – 10 – 18 лет
срок реализации программы – 7 лет

Авторы:

- Константинов Сергей Геннадьевич, тренер-преподаватель по тхэквондо
- Фадеев Сергей Александрович, тренер-преподаватель по тхэквондо

Рецензенты:

- Заслуженный тренер Российской Федерации по тхэквондо,
Мастер спорта международного класса
Вязников Э.В.
- Преподаватель по физической культуре и тхэквондо ЛГУ им.
А.С. Пушкина, тренер высшей категории
Бордюг С.И.

Кингисепп
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

I Нормативная часть Программы

II Методическая часть Программы

III Система контроля и зачетные требования

IV Материально-техническое обеспечение Программы

Перечень информационного обеспечения Программы

Приложение 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 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»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. N 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо» составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо благоприятно влияют на психофизическое развитие ребенка. Занимаясь, обучающиеся получают возможность выплеснуть эмоции, научиться направлять свою энергию в нужное русло и контролировать агрессивность. Ребята будут защищены от безделья, дурной компании, станут меньше времени проводить за компьютером и телевизором, будут больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым и побежденным. К тому же у ребенка появляются настоящие и надежные спортивные друзья.

Программа разработана для учащихся 9 – 18 лет, период освоения программы составляет 7 лет.

Этапы освоения образовательной программы:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Параллельно с овладением техникой тхэквондо и совершенствованием спортивного мастерства, в спортивной школе проводится подготовка судей по спорту, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься тхэквондо и имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям по образовательной программе. Медицинский осмотр все обучающиеся проходят ежегодно, справку предоставляют на начало учебного года.

Группы тренировочного этапа 1 года обучения формируются из обучающихся прошедших этап начальной подготовки и успешно выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также положительной динамики прироста спортивных показателей.

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость		Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
			минимальная	максимальная			
Этап начальной подготовки	Первый год	9 – 10	16	20	---	Выполнение нормативов ОФП, СФП	---
	Второй год	10 – 12	16	20	---	Выполнение нормативов ОФП, СФП	---
Тренировочный	Первый год	10 – 12	12	13	3 – 2 юн. разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов

этап	Второй год	11 – 13	11	12	3 – 2 разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
	Третий год	12 – 14	10	11	3 – 1 разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
	Четвертый год	13 – 15	9	10	3 – 1 разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов
	Пятый год	14 – 17	8	10	1 разряд	Выполнение нормативов ОФП, СФП	достижение спортивных результатов

Цель программы - физическое и духовное развитие детей и подростков с помощью систематических занятий спортом, в частности тхэквондо.

Задачи программы:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- содействие теоретическому и практическому освоению техники тхэквондо;
- воспитание морально-волевых и личностных качеств;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (1-2 год – начальная специализация, 3-5 год – углубленная специализация)					
		НП-1	НП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
Кол-во часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18
Кол-во тренировок в неделю	3	3-4	5-6	6	6	6	6
Общее кол-во часов в год	252	387	442	515	616	690	771

Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (1-2 год – начальная специализация, 3-5 год – углубленная специализация)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	3	3	3
Главные	-	1	1	1

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Год обучения	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
	Количество часов в неделю	6 часов	9 часов	10 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов
1	Теоретическая подготовка	11	18	23	27	32	36	41
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	38	48	58	72	79	92
3	Специальная физическая подготовка	29	39	47	51	81	85	100
4	Технико-тактическая подготовка	34	71	59	68	91	94	114
5	Тхэквондо ГТФ	110	139	213	250	270	316	340
6	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований						
8	Инструкторская и судейская практика	10	11	18	21	24	29	32
9	Психологическая подготовка	10	11	18	21	25	29	30
10	Медицинский контроль	4	4	4	4	4	4	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6	8	8	11	13	14	14
	ВСЕГО	252	343	442	515	616	690	771

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения	Мероприятия
сентябрь	«Детский турнир» по тхэквондо
октябрь	Первенство Ленинградской области по тхэквондо
октябрь	Турнир по тхэквондо "Кубок Кингисеппа"
ноябрь	Первенство и Чемпионат России по тхэквондо
декабрь	Всероссийские соревнования по тхэквондо
декабрь	Турнир по тхэквондо "Кубок памяти барона Штиглица"
январь	Первенство МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по общей физической подготовке
март	Кубок Ленинградской области по тхэквондо
апрель	Всероссийские соревнования по тхэквондо
апрель - май	Первенство Кингисеппа по тхэквондо
апрель - май	Аттестация на пояса

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в тхэквондо.

Подвижные игры:

- игры с мячом;
- игры, развивающие скоростные качества, силовые качества,
- игры, развивающие выносливость,
- эстафеты

Гимнастика и акробатика:

- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки на месте и в движении,
- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- Лазание по канату.

Спортивные игры:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол
- ручной мяч.

Легкая атлетика:

- бег на 30, 60 и 100 м,
- кросс от 500 до 3000 м,
- прыжки в длину и высоту,
- специальные беговые и прыжковые упражнения,
- метание набивных мячей и ядер различными способами.

Атлетическая гимнастика:

- упражнения со штангой,
- занятия на тренажерных снарядах.

**Соотношение
объемов тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (%)**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (1-2 год – начальная специализация, 3-5 год – углубленная специализация))	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка (%)	4	5	5	5
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры) (%)	15	11	11	11
Специальная физическая подготовка (%)	12	11	10	12
Технико-тактическая подготовка (%)	14	20	14	15
Избранный вид спорта Тхэквондо (%)	45	45	50	47
Контрольно-переводные нормативы (%)	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (%)	4	3	4	4
Психологическая подготовка (%)	4	3	4	4
Медицинский контроль (%)	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (%)	2	2	2	2

II. Методическая часть

Основная задача групп начальной подготовки – создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники тхэквондо, приобретение необходимых теоретических знаний.

НП-1 (6 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	34	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3		2
3	Специальная физическая подготовка	29	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1		1
4	Технико-тактическая подготовка	34	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2		2
5	Тхэквондо ГТФ	110	10	12	13	10	8	11	11	9	8	13		5
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	1	1	1	1	1		1		
9	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	252	24	26	28	24	20	24	26	24	22	22		12

НП-2 (9 часов)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	38	4	5	4	4	3	3	4	4	2	3		2
3	Специальная физическая подготовка	39	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4		2

4	Технико-тактическая подготовка	71	7	7	7	7	6	7	7	7	5	7		4
5	Тхэквондо ГТФ	139	13	14	12	14	12	13	13	14	11	17		6
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
9	Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	8		2	1	1	1	1		1	1			
	ВСЕГО	343	34	36	32	34	28	30	34	34	30	34		17

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	Правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила противопожарной безопасности.	+	+
2	Этика тхэквондо.	+	+
3	История развития тхэквондо. Виды тхэквондо: ИТФ, , ВТФ, МФТ	+	
4	Изучение терминологии тхэквондо.	+	
5	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	+	
6	Значение и основные правила закаливания.	+	
7	Анатомические названия частей тела.	+	
8	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.		+
9	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.		+
10	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.		+
11	Использование естественных факторов природы – солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья.		+
12	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.		+
13	Что такое допинг и допинг- контроль?		

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы	+	+
3	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук	+	+
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием	+	+

	бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)		
5	прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)	+	+
6	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту		+
7	метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	+	+
8	скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);	+	+
9	гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки	+	+
10	комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)	+	+
11	упражнения на гимнастических снарядах на перекладине – повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+
12	упражнения со скакалкой	+	+
13	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках)	+	+
14	подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)	+	+
15	спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).	+	+

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	работа до утомления в амуниции	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои»	+	+
3	имитация ударов руками с эспандерами	+	+
4	выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё	+	+
5	проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё	+	+
6	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+
7	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с	+	+
8	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника)	+	+
9	нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»	+	+
10	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+
11	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+
12	выполнение прыжков со скакалкой	+	+
13	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+
14	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+
15	нанесение ударов по движущемуся мешку	+	+
16	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов,	+	+

	проведение спаррингов на ограниченной площадке		
17	упражнения для развития гибкости: наклоны, уклоны, махи ногами	+	+
18	упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; комбинированные эстафеты; гимнастическое «колесо»; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге	+	+

Технико-тактическая подготовка Тхэквондо

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)	+	+
3	стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)	+	+
4	стойка НАРАНИ СОГИ	+	+
5	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)		+
6	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
7	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
8	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
9	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
10	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
11	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
12	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	
13	комбинации из простейших ударов руками и ногами		+
14	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
15	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
16	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)		+
17	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)		+
18	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)		+

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	Форма тхэквондиста для юношей и девушек.	+	
2	Терминология.	+	
3	Весовые категории.	+	
4	Программа соревнований.	+	
5	Место для соревнований.	+	
6	Понятие о возрастных группах.		+
7	Основы судейства. Расположение судей на площадке		+
8	Основные команды и жесты судьи		+
9	Судейская форма и этикет		+
10	Организация проведения утренней зарядки	+	+

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	Спортсмен – боец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в тхэквондо.	+	+
2	Основные трудности и препятствия в тхэквондо.	+	+
3	Величина и сложность препятствий.	+	+
4	Характеристика трудностей по степени и содержанию.	+	+
5	Полусвободные спарринги.	+	+
6	Соревнования в группах.	+	+
7	Игры на формирование навыков отвлечения соперника.	+	+

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Тренировочный этап

Основная задача тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего тхэквондиста на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта.

Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники тхэквондо, приобретение тактического опыта.

ТЭ-1 (10 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	23	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	48	3	6	4	5	4	4	5	5	4	4		4

3	Специальная физическая подготовка	47	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5		4
4	Технико-тактическая подготовка	59	7	7	7	5	4	6	6	5	4	4		4
5	Тхэквондо ГТФ	213	18	23	21	20	18	23	20	20	18	26		6
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
9	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	8	1	1	1	1		1		1	1			1
	ВСЕГО	442	42	48	44	42	34	42	44	42	38	44		22

ТЭ-2 (12 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	27	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	58	5	5	6	6	5	6	5	5	5	6		4
3	Специальная физическая подготовка	51	5	4	5	4	4	5	4	5	3	8		4
4	Технико-тактическая подготовка	68	6	7	7	6	5	7	7	6	4	8		5
5	Тхэквондо ГТФ	250	24	24	24	24	21	25	24	24	24	27		9
6	Контрольно-переводные нормативы	4		2							2			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	21	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
9	Психологическая подготовка	21	2	3	2	3	1	1	2	3	2	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	11	1	1	2	1		1	1	1	2			1
	ВСЕГО	515	50	52	51	50	40	48	50	50	46	52		26

ТЭ-3 (14 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

														I
1	Теоретическая подготовка	32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	72	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	8	4
3	Специальная физическая подготовка	81	6	8	8	8	7	8	8	8	7	8		5
4	Технико-тактическая подготовка	91	7	10	8	8	8	9	8	9	9	9		6
5	Тхэквондо ГТФ	270	25	24	25	25	24	29	25	26	24	32		11
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	24	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1		1
9	Психологическая подготовка	25	3	4	3	4	2	1	2	3	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	13	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1		1
	ВСЕГО	616	57	60	58	59	52	59	59	60	59	62		31

ТЭ-4 (16 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	36	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	79	8	8	8	8	6	7	8	8	7	7		4
3	Специальная физическая подготовка	85	8	9	9	9	6	8	8	8	7	8		5
4	Технико-тактическая подготовка	94	8	8	9	11	6	10	8	11	7	10		6
5	Тхэквондо ГТФ	316	30	31	31	31	28	31	30	30	26	38		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2		2
9	Психологическая подготовка	29	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2		2

10	Медицинский контроль	4	2						2				
11	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1
	ВСЕГО	690	67	68	69	70	54	64	67	67	62	70	32

ТЭ-5 (18 часов в неделю)

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	41	4	4	5	5	3	3	5	5	3	2		2
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	92	9	9	9	9	7	8	9	9	8	10		5
3	Специальная физическая подготовка	100	9	10	9	10	9	10	9	10	7	10		7
4	Технико-тактическая подготовка	114	10	12	10	13	9	9	13	10	10	10		8
5	Тхэквондо ГТФ	340	34	34	34	34	27	34	34	34	27	38		10
6	Контрольно-переводные нормативы	4									4			
7	Участие в соревнованиях		Согласно календарю соревнований											
8	Инструкторская и судейская практика	32	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2		3
9	Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2		3
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	14	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1		1
	ВСЕГО	771	75	78	75	78	60	69	78	75	69	75		39

Теоретическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	+	+		+	+
2	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	+	+			
3	История развития тхэквондо в Корее, России.	+		+		
4	Достижения спортсменов в России, мире.				+	+
5	Влияние физических упражнений на организм.			+		
6	Влияние вредных привычек на организм человека.	+	+			
7	Анализ соревновательной деятельности спортсмена.				+	+

8	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.					
9	Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.				+	+
10	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи, основное содержание.	+	+			
11	Роль спортивного режима и питания.			+		
12	Способы тактической подготовки при выполнении технических действий.	+	+			
13	Физические упражнения (подготовительные, общеразвивающие и специальные).	+			+	
14	Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.					
15	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды.			+		
16	Сущность психологической подготовки, ее значение, виды. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.		+	+	+	
17	Средства индивидуальной тренировки.				+	
18	Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий спортсмена.					+
19	Значение и методика морально-волевой подготовки.					+
20	Дневник самоконтроля, его форма и содержание.					+
21	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды.			+		
22	Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики.				+	
23	Техника безопасности, профилактика травматизма на занятиях тхэквондо.	+	+	+	+	+
24	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в тхэквондо. Первая помощь.	+	+	+	+	+
25	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	+	+	+	+	+
26	Профилактика применения допинга среди спортсменов					+
27	Основы управления работоспособностью спортсмена					+
28	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике					+
29	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика					+

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+	+	+
2	ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;	+	+	+	+	+
3	общеразвивающие упражнения			+	+	+
4	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед	+	+	+	+	+
5	бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег	+	+	+	+	+
6	бег на короткие дистанции; кроссовый бег; челночный бег	+	+	+	+	+
7	прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе	+	+	+	+	+
8	прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов				+	+
9	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту	+	+	+	+	+
10	упражнения в равновесии на бревне			+	+	+
11	элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах	+	+		+	+
12	прыжки на скакалке с изменениями положения ног			+	+	+
13	прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с между скоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку				+	+
14	упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками и, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке)		+	+	+	+
15	упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+	+	+
16	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями и ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым)	+	+	+	+	+
17	акробатические упражнения перекаты в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре			+	+	+

18	кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты				+	+
19	серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения					+
20	прыжки на батуте					+
21	упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой				+	+
22	легкоатлетические упражнения: бег на скорость от 50 до 60 м; бег на выносливость 500 -1500 м; прыжки в длину и высоту; метание набивного мяча			+	+	+
23	легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; прыжки в длину и высоту; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами					+
24	выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 * 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде				+	+
25	подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость	+	+	+	+	+
26	эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов	+	+	+	+	+
27	спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч;			+	+	+
28	подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость			+		+
29	атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах					+

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+	+	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+	+
6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал	+	+	+	+	+

	тренера (свисток, хлопок и т.д.)					
9	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+	+	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+	+	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+	+	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+	+	+	+
14	нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»	+	+	+	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+	+
16	многораундовая работа на мешке	+	+	+	+	+
17	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+	+
18	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+	+	+	+
19	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+	+
20	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+	+	+	+
21	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+	+	+	+
22	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+	+	+	+
23	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгю и стараясь выгнать противника за линию доянга	+	+	+	+	+
24	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+	+	+	+
25	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку				+	+
26	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+	+	+	+
27	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+	+	+	+
28	выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером	+	+	+	+	+
29	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов	+	+	+	+	+
30	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+	+	+	+
31	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+	+	+	+
32	нанесение серий ударов по «провалившемуся»	+	+	+	+	+

	противнику					
33	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+	+	+	+
34	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки	+	+	+	+	+
35	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+	+	+	+
36	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м)	+	+	+	+	+
37	многократное выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+	+	+	+
38	комбинированные эстафеты	+	+	+	+	+
39	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+	+
40	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+	+	+	+
41	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+	+

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+	+	+	+
2	обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+	+	+	+
3	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+	+	+	+
4	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+	+	+	+
5	стойка НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями)	+	+	+	+	+
6	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+	+	+	+
7	стойка АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+	+	+	+
8	стойка ГОДЖУН СОГИ		+	+	+	+
9	стойка ГОБУРИО СОГИ		+	+	+	+
10	стойка ДВИТБАЛ СОГИ			+	+	+
11	стойка СОДЖИТ СОГИ				+	+
12	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+	+	+	+
13	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+	+	+	+
14	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+	+	+	+
15	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+	+	+	+
16	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+	+	+	+
17	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+	+	+	+

18	удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+	+	+	+
19	удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+	+	+	+
20	удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+	+	+	+
21	удар ГОРО ЧАГИ			+	+	+
22	удар БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ			+	+	+
23	удар ТОРО ЙОП ЧАГИ			+	+	+
24	комбинации ударов руками и ногами	+	+	+	+	+
25	удары ногами в прыжке				+	+
26	блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+	+	+	+
27	блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+	+	+	+
28	блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+	+	+	+
29	блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+	+	+	+
30	блок КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+	+	+	+
31	блок САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)	+	+	+	+	+
32	блок САН ПАЛЬМОК МАКИ	+	+	+	+	+
33	блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ	+	+	+	+	+
34	поединки – спарринги (масоги)		+	+	+	+
35	технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+	+	+	+
36	технические комплексы – хьенги: дхан-гун, юль-гок		+	+	+	+
37	технические комплексы – хьенги: джун-гун, той-ге		+	+	+	+

Инструкторская и судейская практика

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	Основы судейства. Расположение судей на площадке.	+	+	+	+	+
2	Основные команды и жесты судьи.	+	+	+	+	+
3	Судейская форма и этикет.	+	+	+	+	+
4	Основные ошибки при вынесении судейских решений.	+	+	+	+	+
5	Проблемы при принятии решений.	+	+	+	+	+
6	Оценка выполнения технического комплекса – туль, хьенг	+	+	+	+	+
7	Судейство масоги.	+	+	+	+	+
8	Оценка судейства спецтехники.		+	+	+	+
9	Судейство командных соревнований: - Хьенг; Туль - Масоги; - Разбивание досок;		+	+	+	+

	- Специальная техника; - Традиционный спарринг.					
10	Судейская практика.		+	+	+	+
11	Организация проведения утренней зарядки		+	+	+	+
12	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.		+	+	+	+
13	Проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.		+	+	+	+
14	Проведение индивидуальной тренировки с одним-двумя тхэквондистами.		+	+	+	+
15	Проведение занятий с группой по ОФП, СФП и упражнениями гимнастики.			+	+	+

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	Свободные спарринги.	+	+	+	+	+
2	Соревнования по тхэквондо.	+	+	+	+	+
3	Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях:	+	+	+	+	+
	– прыжки на возвышения и на ограниченной опоре			+	+	+
	– лазание на высоте			+	+	+
	– опорные прыжки	+	+	+	+	+
	– длинные кувырки вперед	+	+	+	+	+
	– равновесие на возвышении	+	+	+	+	+
4	Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий.	+	+	+	+	+
5	Длительные кроссы по пересеченной местности.				+	+
6	Учебно-тренировочная группа как коллектив.	+	+	+	+	+
7	Понятие о психологическом климате в группе.		+	+	+	+
8	Межличностные отношения в группе.	+	+	+	+	+
9	Регуляция взаимоотношений с другими членами группы.	+	+	+	+	+
10	Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.	+	+	+	+	+
11	Психология поединка (общие понятия).	+	+	+	+	+
12	Психологические особенности процесса подготовки	+	+	+	+	+

	к соревнованиям в тхэквондо.					
13	Конфликт и конфликтные ситуации.	+	+	+	+	+
14	Конфликтные взаимоотношения.	+	+	+	+	+
15	Конфликтные ситуации в тхэквондо.	+	+	+	+	+
16	Психология поведения в случае проигрыша.	+	+	+	+	+
17	Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.	+	+	+	+	+
18	Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей.	+	+	+	+	+
19	Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки.			+	+	+
20	Понятие о стрессе как о реакции приспособления.			+	+	+
21	Понятие о релаксации (расслаблении).		+	+	+	+
22	Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста.			+	+	+
23	Преодоление тренировок, условий соревнований, воздействий противника.	+	+	+	+	+
24	Регуляция стрессовых состояний.	+	+	+	+	+

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.
2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет исправность и готовность зала к учебно-тренировочным занятиям.
6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая самостраховка.
7. Выход обучающихся из зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить учащимся правила техники исполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.
9. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением заданий.
10. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.
11. После учебно-тренировочных занятий необходимо:
 - убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - снять спортивный костюм, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

III. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки
- выполнения контрольных и контрольно- переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки**

	№ п/п		НП-1						НП-2					
			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30 м (с)	5,0	5,3	5,6	5,6	5,8	6,1	4,9	5,2	5,5	5,5	5,8	6,1
	2	Челночный бег 3 x10 м(с)	9,1	9,3	9,5	9,6	9,8	10	8,7	9,1	9,3	9,3	9,6	9,8
	3	Бег 1000м (мин)	4,2	4,4	5	5,5	6	6,5	4,1	4,3	4,5	5,0	5,2	5,8
	4	Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, колени согнуты	25	20	15	20	15	10	30	25	20	25	20	15
	5	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	130	125	120	175	170	160	135	130	125
	6	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	10	7	10	7	5	20	15	10	15	10	7
СФП	7	Шпагат продольный	30 см от пола			30 см от пола			25 см от пола			25 см от пола		
	8	Шпагат поперечный	показать			показать			показать			показать		
	9	Специальные требования	10-9 гып			10-9 гып			8 гып			8 гып		

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раза)
силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
техничко-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе у мальчиков**

	№ п/п	Контрольные упражнения	УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30 м	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,5	4,8	5,1	5,4	4,7	5,0	5,3	4,7	5,0	5,3
	2	Челночный бег 10 х 3 м	8,3	8,7	9,0	8,1	8,4	8,7	7,9	8,2	8,6	7,8	8,1	8,4	7,8	8,1	8,4
	3	Прыжок в длину с места	190 см	180 см	170 см	200 см	190 см	180 см	200 см	190 см	180 см	210 см	200 см	190 см	220 см	210 см	200 см
	4	Кросс 1000м	3,55	4,2	4,3	3,45	4,1	3,3	3,3	3,8	4,1	3,2	3,7	4,0	3,2	3,7	4,0
	5	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, колени согнуты	50	45	40	60	55	50	65	60	55	70	65	60	70	65	60
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	40	35	30	45	40	35	45	40	35	45	40	35
СФП	7	Шпагат продольный	15 см от пола			показать			показать			показать			показать		
	8	Шпагат поперечный	Показать			показать			показать			показать			показать		
	9	Специальные требования	6 гып			5 гып			4 гып			3 гып			2 гып		

Средний балл
 5,0 – 4,5 – высокий уровень
 4,4 – 4,0 – выше среднего
 3,9 – 3,5 – средний уровень
 3,4 – 3,0 – ниже среднего
 2,9 и ниже – низкий уровень

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для промежуточной аттестации на тренировочном этапе у девочек**

	№ п/п	Контрольные упражнения	Т-1			Т-2			Т-3			Т-4			Т-5		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Бег 30 м	5,2	5,4	5,6	5,1	5,3	5,5	5,0	5,3	5,6	4,9	5,2	5,5	4,9	5,2	5,5
	2	Челночный бег 10 х 3 м	8,9	9,1	9,4	8,7	8,9	9,2	8,5	8,7	9,0	8,3	8,5	8,9	8,3	8,5	8,9
	3	Прыжок в длину с места	170	160	150	175	170	160	180	175	170	185	180	175	185	180	175
	4	Кросс 1000м	4,40	5,0	5,4	4,3	4,5	5,3	4,2	4,9	5,2	4,1	4,4	5,0	4,1	4,4	5,0
	5	Поднимание туловища из и. п. лежа на спине, колени согнуты	30	25	20	35	30	25	40	35	30	45	40	35	45	40	35
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	25	20	15	25	20	15	30	25	20	35	30	25
СФП	7	Шпагат продольный	15 см от пола			показать			показать			показать			показать		
	8	Шпагат поперечный	Показать			показать			показать			показать			показать		
	9	Специальные требования	6 гып			5 гып			4 гып			3 гып			2 гып		

Средний балл

5,0 – 4,5 – высокий уровень

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень

3,4 – 3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень

Комплекс физических упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности осуществляется один раз в год, в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает в себя следующие тесты

- **Прыжок в длину с места (см)**

Необходимый инвентарь: измерительная лента, мел.

Описание:

И.п. Стоя лицом к линии, не заступая на черту.

1. Замах рук с полуприседом, группировка;

2. Отталкивание стопами, прыжок в длину;

3. Приземление (с выходом вперед);

4. Замер результата по опорной точке ближней к линии старта (пятки или руки в случае потери равновесия).

Оценивается: лучший результат из трех попыток.

- **Челночный бег 3х10м:**

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды,

Описание. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Оценивается: лучший результат из двух попыток.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:**

Описание. Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лежа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Изменение положения тела при отжиманиях помогает сконцентрировать нагрузку на определенных мышцах.

1ый способ - руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя перпендикулярны туловищу.

2ой способ - руки поставлены так, что при сгибании их в локтях, части рук от плеча до локтя параллельны туловищу. Такой элемент имеет жаргонное название «отжимание кузнечиком».

Оценивается: количество отжиманий за 20 сек. (для скоростно-силовой оценки); общее количество отжиманий («До отказа», для оценки силы)

- **Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях.**

Описание тестового задания: в течение 30 или 60 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

Необходимое оборудование: секундомер, гимнастический мат или коврик. Тест можно выполнять в парах, один испытуемый будет помогать другому удерживать ноги испытуемого за голеностопы.

Инструкция для испытуемого: сядьте на мат, согните ноги в коленях, при этом стопы должны полностью опираться о поверхность мата. Кисти рук соедините на затылке, локти упрутся в колени, из этого исходного положения ложитесь на спину. Коснитесь плечами мата, поднимайтесь и возвращайтесь в исходное положение. Положение рук на затылке во время теста не меняйте. Начинайте выполнение задания после того, как тренер скажет: «внимание, марш». Старайтесь делать опускание и поднятие туловища как можно быстрее. Прекращайте выполнение теста, услышав команду: «стоп». Этот тест выполняется только один раз.

Оценивается: количество подъемов туловища за 30 секунд.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности определяется видом спорта.

• Удары ДОЛЛЬО ЧАГИ по лапе на скорость (15 с правой ногой + 15с левой ногой).

Описание тестового задания: выполнение удара по мишени (лапа) в течении 15 секунд на правую ногу и 15 секунд левую ногу, уровень выполнения – «верхний» (уровень головы спортсмена).

Исходное положение – боевая стойка, по сигналу – начало выполнения удара ДОЛЛЬО ЧАГИ по лапе. При выполнении ударов необходимым условием является постановка бьющей ноги на пол.

Оценивается: количество ударов ногами ДОЛЛЬО ЧАГИ по лапе за 30 секунд (15 с + 15 с).

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по тхэквондо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;
- 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 тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной

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

- 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 для занятий тхэквондо;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

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

3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо;
- 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 тхэквондо.

4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо, средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.
- 5. в области технико-тактической и психологической подготовки:*
- освоение основ технических и тактических действий по тхэквондо;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Требования к практическим знаниям
по окончании этапа начальной подготовки:**

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (шагающая стойка),
- НУНЦА СОГИ (атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону). Комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони).

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – туль (хьенг): «чон-джи», «дан-гун», «чи-сан», «до-сан», «вон-хьо».

**Требования к практическим знаниям
по окончании тренировочного этапа:**

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка),
- НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ,
- СОДЖИТ СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону),
- ГОРО ЧАГИ,
- БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ,
- ТОРО ЙОП ЧАГИ,
- удары ногами в прыжке,
- комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони),
- САН ПАЛЬМОК МАКИ,
- ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге, хва-ран, чун-му, чи-гу, пхо-ун, ге-бек, кван-гэ.

Практические знания в области инструкторской и судейской практики: проведение индивидуальной тренировки с одним-двумя тхэквондистами, разбор прошедшего спарринга, проведение занятий с группой по ОФП, СФП и упражнениям гимнастики.

Ведение судейской записки, методика работы рефери, задачи работы судьи, секундометриста, секретаря.

IV. Материально-техническое обеспечение программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16
7	Доска информационная	штук	2
8	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гимнастическая стенка	штук	6
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12	Весы электронные	штук	2
13	Гонг боксерский	штук	1
14	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
3	Накладки защитные на подъем стопы для тхэквондо («футы»)	пар	16
4	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5	Костюм тхэквондо («Добок»)	штук	16
6	Перчатки для тхэквондо	пар	16

7	Капа боксерская	штук	16
---	-----------------	------	----

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1. Пилюян Р.А Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 1999.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Ф и С, 1991.
3. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт.1994. – 256 с., ил.
4. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. - М.: Феникс.2005.
5. Система подготовки спортивного резерва/ Под. ред. В.Г.Никитушкина. – М.:1994 – 320 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977
8. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – АСТ. 2008. – 400 с.
9. Шоу С. Таэквондо. 50 основных приемов. Москва, АСТ , 2009. – 224 с.
10. Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. – Феникс. – 2007. – 800 с.
11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура. – М.: 2010 – 240 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>
10. http://www.itf-russia.com/?page_id=30
11. <https://vk.com/taekwondokingisepp>

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

начало учебного года – 1 сентября 2019 года, окончание учебного года – 31 августа 2020 года. Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- Осенние каникулы с 28 октября 2019 года по 5 ноября 2019 года (9 календарных дней);
- Зимние каникулы с 30 декабря 2019 года по 8 января 2020 года (10 календарных дней);
- Весенние каникулы с 23 марта 2020 года по 29 марта 2020 года (7 календарных дней).

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

2. Праздничные дни в 2019-2020 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

3. Регламентация образовательного процесса

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным предпрофессиональным программам на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов при не менее четырех разовых тренировочных занятия в неделю.

Возраст обучающихся в Учреждении с 6 до 18 лет (в соответствии с Уставом и Дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и Дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта).

4. Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, разработанных тренерами-преподавателями, описанных в программах, утвержденных Директором учреждения. Контрольно-переводные нормативы представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Для обучающихся на начальном этапе по Дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта тестирование проводится тренерами-преподавателями один раз в год (18-23 мая 2020 года); для обучающихся на тренировочном этапе – 2 раза в год (21-26 октября 2019, 18-23 мая 2020 года).

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДОД КДЮСШ «Ямбург» (утверждено приказом № 77 от 31 августа 2015 года).

5. Расписание учебно-тренировочных занятий в 2019-2020 учебном году:

Учебно-тренировочные занятия по тхэквондо под руководством тренера-преподавателя **Константинова Сергея Геннадьевича** проходят в МБОУ «КСОШ № 5», по адресу: г. Кингисепп, ул. Химиков, д. 6

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
УТ-2	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	
НП-2	15.30-17.00		15.30-17.00		15.30-17.00	15.30-17.00	

Учебно-тренировочные занятия по тхэквондо под руководством тренера-преподавателя **Фадеева Сергея Александровича** проходят в МБОУ «КСОШ № 1», по адресу: г. Кингисепп, ул. Большая Советская, д. 7-а
МБОУ «КСОШ № 4», по адресу: г. Кингисепп, пр. Карла Маркса, 59

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
УТ-1	16.00-16.45 стадион КСОШ №4	16.45-17.30 стадион КСОШ №1	16.00-16.45 стадион КСОШ №4	16.45-17.30 стадион КСОШ №1	17.00-20.00 КСОШ №4	17.30-18.30 КСОШ №1	
		19.15-20.00 КСОШ №1		19.15-20.00 КСОШ №1			
НП-2	16.45-17.30 стадион КСОШ №4	17.30-19.15 КСОШ №1	16.45-17.30 стадион КСОШ №4	17.30-19.45 КСОШ №1	16.00-17.00 стадион КСОШ №4	16.30-17.30 КСОШ №1	

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Сроки проведения	Мероприятия
сентябрь	«Детский турнир» по тхэквондо
октябрь	Первенство Ленинградской области по тхэквондо
октябрь	Турнир по тхэквондо "Кубок Кингисеппа"
ноябрь	Первенство и Чемпионат России по тхэквондо
декабрь	Всероссийские соревнования по тхэквондо
декабрь	Турнир по тхэквондо "Кубок памяти барона Штиглица"
январь	Первенство МБУДО «КДЮСШ «Ямбург» по общей физической подготовке
март	Кубок Ленинградской области по тхэквондо
апрель	Всероссийские соревнования по тхэквондо
апрель - май	Первенство Кингисеппа по тхэквондо
апрель - май	Аттестация на пояса