

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Краевой центр образования»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
КГАОУ КЦО
Протокол № 7
от 2026-05-26

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

КГАОУ КЦО

Приказ № 283 от 2026-05-28

/Черёмухин П.С.



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»
(дисциплина - тхэквондо - пхумсэ)**

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Срок реализации: 3 года.

Объем программы: 396 часов

Автор - составитель:

Маковецкий П.И., педагог дополнительного
образования

г. Хабаровск
2026 г.

1. Комплекс основных характеристик ДООП

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» физкультурно-спортивной направленности, вид деятельности – тхэквондо - пхумсэ.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П);

- Положение порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам центром внеурочной деятельности, дополнительного и профессионального образования в краевом государственном автономном нетиповом образовательном учреждении «Краевой центр образования» (Приказ КГАНОУ КЦО от 12.09.2023 № 400);

- Устав КГАНОУ КЦО.

Уровень освоения программы – стартовый, одноуровневая.

Актуальность

В современном обществе наблюдается растущий интерес к инклюзивному образованию и созданию равных возможностей для всех категорий граждан, включая лиц с интеллектуальными нарушениями. Инклюзия и социальная адаптация лиц с интеллектуальными нарушениями – приоритетное направление государственной политики в сфере образования и социальной защиты. Интерес к адаптивным видам спорта, в том числе к тхэквондо-пхумсе, среди детей с ОВЗ и их родителей постоянно растет. Благодаря, низкой травматичности этого вида программы появляется возможность вовлекать в спортивную жизнь детей младших возрастных групп и продолжать свою официальную спортивную карьеру в мастерских взрослых категориях до любого возраста.

Тхэквондо-пхумсе – это не только вид спорта, но и система физического, психического и духовно-нравственного воспитания. Программа направлена на развитие координации, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также на формирование волевых качеств, дисциплинированности, ответственности, уверенности в себе и самоконтроля. Занятия пхумсе способствуют улучшению

концентрации внимания, памяти, мышления, речи, сенсорной интеграции и снижению уровня тревожности и агрессивности. Все эти качества необходимы для успешной адаптации в обществе и повышения качества жизни.

Данная программа способствует интеграции детей с ОВЗ в социум, формированию у них навыков социального взаимодействия, коммуникации и сотрудничества. Достижение успеха в спорте, освоение новых двигательных навыков, участие в соревнованиях и получение признания со стороны тренера и сверстников способствуют формированию позитивной самооценки, повышению уверенности своих силах, что особенно важно для детей с интеллектуальными нарушениями, которые часто испытывают трудности в обучении и общении.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» предоставляет возможность для занятий спортом, физического и психического развития, формировании позитивной самооценки и успешной социализации и повышению качества жизни детей с ОВЗ. Она предоставляет им возможность реализовать свой потенциал, достичь успеха в спорте и внести свой вклад в развитие общества.

Отличительные особенности

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с учетом потребностей и возможностей лиц с ОВЗ, что делает занятия доступными и безопасными для этой категории детей.

Содержание программы учитывает особенности психофизического развития лиц с интеллектуальными нарушениями, предлагает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечивает оптимальный темп обучения и

использует специальные методы и приемы, направленные на коррекцию имеющихся нарушений и развитие компенсаторных механизмов. Использование адаптированных упражнений, наглядных пособий и индивидуального подхода позволяет обеспечить успешное освоение программы всеми обучающимися. Комплексы пхумсэ развивают координацию, гибкость, концентрацию внимания, баланс, контроль за распределением мощности ударов, правильную динамику технических действий, за счет чередования напряжения и расслабления для получения максимальной силы и скорости.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Период реализации	Продолжительность занятия в часах	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов общее
1 год	2/1	3	4,5	16	72
2 год	2/1	3	4,5	36	162
3 год	2/1	3	4,5	36	162
Итого по программе					396

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Периодичность и продолжительность занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 11 лет.

Дополнительные требования к обучающемуся: для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия, всем составом;
- тренировка, беседа, лекция, спарринговая работа, спортивные соревнования.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- иные виды (формы) обучения.

I. Цель и задачи программы

Цель программы:

физическое, психическое, социальное и духовно-нравственное развитие младших школьников с интеллектуальными нарушениями средствами тхэквондо-пхумсе.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить с основными правилами безопасного поведения при занятиях тхэквондо-пхумсе;
- формировать необходимые знания о правилах, технике и тактике выполнения пхумсе;
- формировать основные техники вида «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- познакомить с основными правилами судейства и организацией проведения соревнований тхэквондо-пхумсе;

- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- развивать основные физические качества в процессе обучения тхэквондо-пхумсе;
- развивать навыки социального взаимодействия, коммуникации и сотрудничества.

Личностные:

- стимулировать мотивацию обучающихся к систематическим занятиям тхэквондо-пхумсе;
- воспитать дисциплинированность, уверенность в себе и самоконтроль и ответственность за свое поведение с позиции его соответствия нравственным нормам;
- воспитывать морально-волевые качества;
- ориентировать на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом, воспитывать интерес к ведению здорового образа жизни.

Коррекционные:

- способствовать компенсации нарушений познавательной деятельности;
- способствовать коррекции эмоционально-волевой сферы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Программа по виду спорта тхэквондо	6	6	0	Беседа по вопросам
2.	История тхэквондо	8	4	4	Беседа по вопросам, практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	146	36	110	Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	86	21	65	Практическая работа
5.	Технико-тактическая подготовка	78	22	56	Практическая работа
6.	Психологическая подготовка	16	4	12	Беседа по вопросам, лекция, практическая работа
7.	Участие в соревнованиях	56	14	42	Практическая работа
	Итого:	396	107	289	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

№ п/п	Разделы, модули, темы	Направления воспитания	Личностный результат
1.	Программа по виду спорта тхэквондо	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
2.	История тхэквондо	Духовно-нравственное воспитание	Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки
3.	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде

4.	Специальная физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
5.	Технико-тактическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
6.	Психологическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом
7.	Участие в соревнованиях	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Тема «Программа по виду спорта тхэквондо»

Теория. Ведение в программу. Задачи программы на предстоящий учебный год. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила построения тренировочного процесса. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Оборудование и спортивный инвентарь и экипировка по виду вида спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Общие правила гигиены, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Правила безопасности, правила личной гигиены спортсмена. Укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена. Закаливание организма. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Режим дня и питание обучающихся Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Роль

питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

В ответах демонстрирует понимание пользы занятиями физкультурой и спортом, важности физического развитие с учётом возможностей собственного здоровья, соблюдения техники безопасности, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

2. Тема «История тхэквондо»

Теория. История физической культуры. Зарождение и развитие тхэквондо (Всемирное тхэквондо) в мире, России, восточная культура и этикет. Автобиографии выдающихся спортсменов. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. История возникновения паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. Тактико-технические особенности знаменитых мастеров.

Практика. Просмотр видеоматериала, обсуждение.

В ответах демонстрирует начальные знания истории развития тхэквондо, этикета спортсменов, имена российских тхэквондистов паралимпийских игр, их тактико-тактических особенностей.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений. Актуальность занятий спортом, правильность выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика. Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей. Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

При выполнении упражнений, во время спортивных и подвижных игр и в эстафетах стремится достигать поставленной цели, добивается правильности и точности выполнения упражнений. Соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений. Методические приемы основ техники тхэквондиста. Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена

Практика. Базовые стойки тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. Выполнение базовой программной техники в передвижении. Перемещения в стойках. Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов.

Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении.

Проявляет интерес к выполнению основных приемов техники тхэквондиста, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Понятие о технических элементах тхэквондо. Теоретические знания техники их выполнения. Правила тхэквондо, способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Наиболее эффективные способы

реализации своих индивидуальных возможностей для ведения состязаний и достижения наиболее высокого спортивного результата.

Практика. Выполнение формальных комплексов (пхумсэ). Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Проявляет интерес к изучению и выполнению основных техник в тхэквондо-пхумсе: удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке. Добивается точности и правильности выполнения техники тхэквондо, стремится достигать поставленной цели. Самостоятельно отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

6. Тема «Психологическая подготовка»

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Практика. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам. формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Проявляет интерес к развитию базовых волевых качеств личности при ведении боя. Стремится достигать благоприятных отношений во время тренировочных заданий и нагрузок, при ведении боя.

7. Тема «Участие в соревнованиях»

Теория. Основные функции и особенности спортивных соревнований.

Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Правила тхэквондо. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях Индивидуальный план спортивной подготовки.

Практика. Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей. Участие в соревнованиях, турнирах. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Поединки со сменой партнеров. Игровые поединки.

Применяет основные техники ведения боя, применяет полученные знания на практике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	2	0	Беседа по вопросам
2.	История тхэквондо	4	2	2	Беседа по вопросам, практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	34	8	26	Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	22	5	17	Практическая работа
5.	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	Практическая работа
	Итого:	72	19	53	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 1 года обучения

1. Тема «Введение в программу»

Теория. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводные сведения об анатомии, физиологии и гигиене спортсмена. Общие правила гигиены, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Правила безопасности, правил личной гигиены спортсмена. Правила построения тренировочного процесса.

В ответах демонстрирует понимание пользы занятиями физкультурой и спортом, важности физического развитие с учётом возможностей собственного здоровья, соблюдения техники безопасности, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

2. Тема «История тхэквондо»

Теория. История физической культуры. этикет спортсменов. Первые соревнования тхэквондистов в России. История возникновения паралимпийского движения.

Практика. Просмотр видеоматериала, обсуждение.

В ответах демонстрирует начальные знания истории физической культуры, возникновения паралимпийского движения, первых соревнований тхэквондистов в России, этикета спортсменов.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

При выполнении упражнений, во время спортивных и подвижных игр и в эстафетах соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи специальной физической подготовки. Правильность выполнения упражнений. Самоконтроль.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Практика. Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости, специальной ловкости, специальной быстроты, выносливости, силы,

координации движений. Упражнения на равновесие.

Проявляет интерес к выполнению физических упражнений, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Цели и задачи общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Прыжки, бег и метания. Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, резиновые эспандеры).

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

При выполнении упражнений, во время спортивных и подвижных игр и в эстафетах стремится достигать поставленной цели, добивается правильности и точности выполнения упражнений. Соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

6. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Понятие о технических элементах тхэквондо. Теоретические знания техники их выполнения.

Практика. Выполнение формальных комплексов (пхумсэ). Обучение

технике и тактике передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Сдача нормативов ОФП.

Проявляет интерес к изучению и выполнению основных техник в тхэквондо-пхумсе: удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке. Добивается точности и правильности выполнения техники тхэквондо, стремится достигать поставленной цели. Самостоятельно отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Задачи программы на новый учебный год	2	2	0	Беседа по вопросам
2.	История тхэквондо	2	1	1	Беседа по вопросам, практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	56	14	42	Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Практическая работа
5.	Технико-тактическая подготовка	34	10	24	Практическая работа
6.	Психологическая подготовка	8	2	6	Беседа по вопросам, практическая работа
7.	Участие в соревнованиях	28	7	21	Практическая работа
	Итого:	162	44	118	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 2 года обучения

1. Тема «Задачи программы на новый учебный год»

Теория. Задачи программы на предстоящий учебный год. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Оборудование и спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена. Закаливание организма. Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизнедеятельности.

В ответах демонстрирует понимание пользы занятиями физкультурой и спортом, важности физического развития с учётом возможностей собственного здоровья, соблюдения техники безопасности, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

2. Тема «История тхэквондо»

Теория. Зарождение и развитие тхэквондо (Всемирное тхэквондо) в мире, России, восточная культура и этикет. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.

Практика. Просмотр видеоматериала, обсуждение.

В ответах демонстрирует начальные знания истории развития тхэквондо, этикета спортсменов, имена российских тхэквондистов паралимпийских игр, их тактико-тактических особенностей.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Силовые и скоростные упражнения. Акробатические и гимнастические упражнения на развитие координации. Циклические

упражнения, направленные на развитие выносливости. Увеличение силовых и скоростных показателей в основных упражнениях общей физической подготовки. Правильность выполнения силовых и скоростных упражнений.

Практика.

Упражнения на гибкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения для развития скорости. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на силу и выносливость.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры.

При выполнении упражнений, во время спортивных и подвижных игр и в эстафетах стремится достигать поставленной цели, добивается правильности и точности выполнения упражнений. Соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Правильность выполнения упражнений.

Практика. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и быстроты, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

Приемы обучения основам техники тхэквондиста: захваты и освобождение от них; базовые стойки; выполнение движений защиты и атаки из базовых стоек; боевая стойка; передвижение в базовых стойках; выполнение базовой программной техники в передвижении; боевые дистанции.

Приемы обучения технике ударов, защит и контрударов: стойки; удары на месте; удары в движении; приемы защиты на месте; приёмы защиты в движении.

Проявляет интерес к выполнению основных приемов техники тхэквондиста, добивается их точности и правильности, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Технические элементы тхэквондо, техника их выполнения. Правила тхэквондо, способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Наиболее эффективные способы реализации своих индивидуальных возможностей для ведения состязаний и достижения наиболее высокого спортивного результата.

Практика. Выполнение формальных комплексов (пхумсэ). Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Проявляет интерес к изучению и выполнению основных техник в тхэквондо-пхумсе: удары руками и ногами, защитные действия от ударов, перемещения в боевой стойке. Добивается точности и правильности выполнения техники тхэквондо, стремится достигать поставленной цели. Самостоятельно отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

6. Тема «Психологическая подготовка»

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Практика. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам. формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Проявляет интерес к развитию базовых волевых качеств личности при ведении боя. Стремится достигать благоприятных отношений во время тренировочных заданий и нагрузок, при ведении боя.

7. Тема «Участие в соревнованиях»

Теория. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Правила тхэквондо. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

Практика. Игровые поединки. Участие в соревнованиях, турнирах.

Применяет основные техники ведения боя, применяет полученные знания на практике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы промежуточного и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Задачи программы на новый учебный год	2	2	0	Беседа по вопросам
2.	История тхэквондо	2	1	1	Беседа по вопросам, практическая работа
3.	Общая физическая подготовка	56	14	42	Практическая работа
4.	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Практическая работа
5.	Технико-тактическая подготовка	34	10	24	Практическая работа
6.	Психологическая подготовка	8	2	6	Беседа по вопросам, практическая работа
7.	Участие в соревнованиях	28	7	21	Практическая работа
	Итого:	162	44	118	

СОДЕРЖАНИЕ учебного плана 3 года обучения

1. Тема «Задачи программы на новый учебный год»

Теория. Задачи программы на предстоящий учебный год. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».

В ответах демонстрирует понимание пользы занятиями физкультурой и спортом, важности физического развитие с учётом возможностей собственного здоровья, соблюдения техники безопасности, интересуется

вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

2. Тема «История тхэквондо»

Теория. Автобиографии выдающихся спортсменов. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. Тактико-технические особенности знаменитых мастеров.

Практика. Просмотр видеоматериала, обсуждение.

В ответах демонстрирует начальные знания истории развития тхэквондо, этикета спортсменов, имена российских тхэквондистов паралимпийских игр, их тактико-тактических особенностей.

3. Тема «Общая физическая подготовка»

Теория. Силовые и скоростные упражнения. Акробатические и гимнастические на развитие координации. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Увеличение силовых и скоростных показателей в основных упражнениях общей физической подготовки. Правильность выполнения силовых и скоростных упражнений.

Практика.

Упражнения для развития быстроты. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на силу и выносливость.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры.

При выполнении упражнений, во время спортивных и подвижных игр и в эстафетах стремится достигать поставленной цели, добивается правильности и точности выполнения упражнений. Соблюдает технику безопасности, учитывает возможности собственного здоровья, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, интересуется вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна.

4. Тема «Специальная физическая подготовка»

Теория. Приемы обучения основам техники тхэквондистов. Приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика. Комплексы специальных упражнений, направленных на развитие гибкости, силы, ловкости и быстроты.

Приемы обучения основам техники тхэквондистов: базовые стойки; выполнение движений защиты и атаки из базовых стоек; боевая стойка; передвижение в базовых стойках; передвижения в боевых стойках; выполнение базовой техники в передвижении; боевые дистанции (дальняя, средняя,

ближня).

Приемы обучения технике ударов, защит и контрударов: удары на месте по воздуху; удары в движении по воздуху; приемы защиты на месте без партнёра; приёмы защиты на месте с партнёром; приёмы защиты в движении без партнёра; приёмы защиты в движении с партнёром; одиночные удары по тяжелому мешку.

Проявляет интерес к выполнению основных приемов техники тхэквондиста, специальных физических упражнений с для постановки ударов как ногами, так и руками. Добиваются правильной техники работы тела при ударах, стремится достигать поставленной цели.

5. Тема «Технико-тактическая подготовка»

Теория. Технические элементах тхэквондо. Теоретические знания техники их выполнения. Способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Наиболее эффективные способы реализации своих индивидуальных возможностей для ведения состязаний и достижения наиболее высокого спортивного результата.

Практика. Выполнение формальных комплексов (пхумсэ). Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Тренировки в парах.

Сдача нормативов ОФП и квалификационный экзамен.

Проявляет интерес к изучению и выполнению основных техник в тхэквондо-пхумсе: удары руками и ногами, защитные действия от ударов,

перемещения в боевой стойке. Добивается точности и правильности выполнения техники тхэквондо, стремится достигать поставленной цели. Самостоятельно отрабатывает комбинации к сдаче экзамена на пояс.

6. Тема «Психологическая подготовка»

Теория. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Практика. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам. формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Проявляет интерес к развитию базовых волевых качеств личности при ведении боя. Стремится достигать благоприятных отношений во время тренировочных заданий и нагрузок, при ведении боя.

7. Тема «Участие в соревнованиях»

Теория. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Индивидуальный план спортивной подготовки.

Практика. Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Поединки со сменой партнеров. Игровые поединки.

Применяет основные техники ведения боя, применяет полученные знания на практике.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- будут знать и применять основные правила безопасного поведения на занятиях тхэквондо-пхумсе;
- будут знать основные тактические и технические приемы пхумсе;
- владеют умениями и навыками выполнения основных движений и комплексов упражнений по виду «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- будут сформированы знания об основных правилах соревнований и судейства по тхэквондо-пхумсе, нарушения, жесты судей;
- будут выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Метапредметные результаты:

- улучшатся основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, сила, правильная осанка;
- смогут успешно взаимодействовать с другими людьми, соблюдать правила, выражать свои мысли и чувства, сотрудничать для достижения общих целей и проявлять уважение к окружающим.

Личностные результаты:

- обучающиеся будут с желанием заниматься тхэквондо-пхумсе;
- смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам;
- будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к ведению здорового образа жизни;
- будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья;

- будут проявлять волю, отзывчивость, способность к сопереживанию, доброжелательность, умение преодолевать трудности.

Коррекционные:

- демонстрируется коррекция нарушений познавательной деятельности: внимание, память, мышление, речь;

- снизится уровень тревожности и агрессивности, улучшится эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Программа реализуется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком КГАНОУ КЦО, размещенным на сайте учреждения. Календарный учебный график является частью рабочей программы и составляется для каждой группы отдельно (Приложение №1).

В соответствии с календарным учебным графиком КГАНОУ КЦО начало учебного года – 1 сентября. В период каникул в общеобразовательных учреждениях, объединения КГАНОУ КЦО могут работать по специальному расписанию.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Для реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» необходим спортивный зал.

Общее оборудование:

маты гимнастические, шведские стенки, гимнастическая скамейка, набивные мячи и скакалки, секундомер.

Специальное оборудование:

макивары, лапы, скоростные лестницы

Информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство

3. <http://inva.tv> Информационный портал для инвалидов
4. <http://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
5. <http://www.rsfd.ru/> Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями
6. <http://paralymp.ru/> Паралимпийский комитет России
7. <http://www.paralympic.org/> Международный паралимпийский комитет
8. <http://www.lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
9. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
10. [http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru./](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru/) Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке.

Кадровое обеспечение:

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования, обладающий соответствующей квалификацией и профессиональными компетенциями.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствуют требованиям:

- профессиональный стандарт «Тренер - преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904),
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540),
- профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Минтруда России от

31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499),

- профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475),

- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Формы контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающиеся выполняют следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладевать общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта ««спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»»;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

Контроль в управлении процессом обучения осуществляется в виде предварительного (входящего), промежуточного и текущего контроля.

Входной контроль проводится с целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, для корректировки учебно-тематического плана, определения направлений и форм работы учебно-тренировочных занятий, методов подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических

занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года). Проводится в форме сдачи нормативов ОФП.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Цель - определение степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

По окончании раздела проводится **промежуточная аттестация** в виде сдачи нормативов ОФП и выполнения квалификационных нормативов. Промежуточный контроль проводится по итогам учебного года, по итогам обучения по программе и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. Выполнение квалификационных нормативов проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. Формы контроля: выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, и спортивные звания), а также особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями». Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, выявление физических и психических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения программы.

Контрольные оценочные материалы:

- общая посещаемость учебно-тренировочного занятия;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

- нормативные требования ОФП и СФП;
- теоретические знания.

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни). Градации технического уровня в тхэквондо. Белый пояс - 10 гып.

Жёлтый пояс - 9 гып. Жёлтый пояс - 8 гып. Зелёный пояс - 7 гып. Зелёный пояс - 6 гып. Синий пояс - 5 гып. Синий пояс - 4 гып. Красный пояс - 3 гып. Красный пояс - 2 гып. Красный пояс - 1 гып. Чёрный пояс - 1-9 ДАН

Уровни освоения программы:

- *высокий уровень* - обучающийся овладел на 80–100% знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от 0,21 и выше. Также сдал квалификационный экзамен на 3-2 гып. Принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, соревнованиях и занимает призовые места;
- *допустимый уровень* - объём усвоенных знаний, умений и навыков составляет 50–80%; выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -0,20 до 0,20. Не сдал квалификационный экзамен на 3-2 гып. Принимает активное участие в предлагаемых мероприятиях, конкурсах и соревнованиях;
- *низкий уровень* - обучающийся овладел менее чем 50% знаний, умений и навыков, выполнил нормативы промежуточной аттестации в значении общего уровня физической кондиции от -1 до -0,21. Не сдал квалификационный экзамен на 3-2 гып.

Оценочный материал/КИМ

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментари й (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	обучающиеся будут с желанием заниматься тхэквондо-пхумсе	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещают занятия, точно и правильно выполняют физические упражнения, стремятся достигать поставленной цели	промежуточный	журнал посещения, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей
	смогут самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеют владеть собой – проявляют дисциплинированность, выдержку, демонстрируют ответственность за свои нравственные поступки, поведение, соблюдают правила ведения боя, оценивают поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики вида спортивной подготовки	текущий	наблюдение
	будут бережно относиться к физическому здоровью, соблюдать основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, стремиться к	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняют пользу занятий спортом для собственного здоровья,	текущий	наблюдение, анкетирование, опрос, отзывы детей и родителей

	ведению здорового образа жизни	учитывают возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, обеспечивают оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, самостоятельно ведут режим здорового питания и отказываются от вредных привычек, соблюдают режим здорового сна, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх		
	будут проявлять волю, отзывчивость, способность к сопереживанию, доброжелательность, умение преодолевать трудности	умеют собраться для получения результата – проявляют упорство, настойчивость, инициативу, оказывают помощь другим людям	текущий	наблюдение
	будут стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляют желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается	текущий	наблюдение, контрольные нормативы

		физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)		
Метапредметные результаты	улучшатся основные физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, сила, правильная осанка	выполняют контрольные нормативы по проверке физических качеств	промежуточный	контрольные нормативы
	смогут успешно взаимодействовать с другими людьми, соблюдать правила, выражать свои мысли и чувства, сотрудничать для достижения общих целей и проявлять уважение к окружающим	легко устанавливают контакт с тренером и сверстниками, находят адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, инициативны в общении, проявляют интерес к другим людям, знают, понимают и применяют правила поведения в группе, спортивном зале и на соревнованиях, четко и ясно выражают свои мысли и чувства, используют жесты и интонацию для выражения своих эмоций и намерений, оказывают помощь другим участникам группы, проявляют уважение к	промежуточный	наблюдение

		тренеру, слушают и выполняют его указания		
Предметные результаты	будут знать и применять основные правила безопасного поведения на занятиях тхэквондо- пхумсе	знают и соблюдают основные правила разминки и выполнения упражнений, защитной экипировки, поведения в спортивном зале, личной гигиены, организации тренировочных процессов	текущий	тренировка, наблюдение
	будут знать основные тактические и технические приемы пхумсе	знают названия основных стоек, основных ударов руками, ногами и правильно их произносит, правильно выполняют все изучаемые в программе стойки, соблюдают правильное положение тела, распределение веса и угол наклона, изучаемые в программе блоки, удары руками, ногами, соблюдает правильную траекторию движения, положение рук, кулака, положение опорной ноги и корпуса, последовательно сть движений во всех изучаемых в программе пхумсе, цель и задачу каждого	текущий	тренировка, наблюдение, контрольные нормативы

		движения, может объяснить его значение и применение в реальной ситуации		
	владеют умениями и навыками выполнения основных движений и комплексов упражнений по виду «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»	демонстрируют умения и навыки выполнения основных движений (стойка, блоков, ударов руками и ногами), комплексов упражнений пхумсе, самостоятельно выполняют упрощенные варианты движений, понимают, как адаптировать упражнения к своим возможностям	текущий	тренировка, наблюдение
	будут сформированы знания об основных правилах соревнований и судейства по тхэквондо-пхумсе, нарушения, жесты судей	умеют применять основные правила соревнований по тхэквондо-пхумсе, выполняют основные требования к участникам, владеют знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, понимают роль судей и критерии оценки соревнований, знают основные нарушения и их последствия в соревнованиях, понимают значение	промежуточный	соревнования, тренировка, игровые методики

		основных жестов судей		
	будут выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	выполняют адаптированные контрольные нормативы в соответствии с индивидуальным развитием	промежуточный	сдача квалификационного экзамена
Коррекционные результаты	демонстрируется коррекция нарушений познавательной деятельности: внимание, память, мышление, речь	демонстрируется устойчивость, объем и переключаемость внимания, быстро и легко запоминают последовательность движений в пхумсе, названия элементов, воспроизводят изученный материал, понимают логическую связь между движениями, могут самостоятельно решить простую тактическую задачу, проанализировать свои ошибки, четко и связно выражают свои мысли и чувства, понимают инструкции	текущий	практические задания, наблюдение
	снизится уровень тревожности и агрессивности, улучшится эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость	беспокойство, нервозность, напряжение и агрессия проявляются редко, их физиологические проявления выражены меньше, умеют контролировать свои агрессивные импульсы, адекватно реагируют на	текущий	наблюдение

		различные ситуации, более устойчивы к перепадам настроения		
--	--	--	--	--

Результаты целевых ориентиров воспитания

Личностные результаты	Критерии оценки	Форма организации занятий
Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки	соблюдает правила выступления, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики тхэквондо, несет ответственность за свои нравственные поступки	Работа в парах, тройках и пятерках, практическая работа
Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	сформирован интерес к ведению здорового образа жизни, объясняет пользу занятий спортом для собственного здоровья, учитывает возможности собственного здоровья при выполнении упражнений, самостоятельно ведет режим здорового питания и отказывается от вредных привычек, соблюдает режим здорового сна соблюдает технику безопасности при выполнении упражнений, в эстафетах и подвижных играх	практическая работа, беседа
Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом	проявляет интерес к занятиям физкультурой и спортом, регулярно посещает занятия, активно участвует в соревнованиях, добивается точности и правильности выполнения физических упражнений, стремится достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа
Будет проявлять волю, отзывчивость, способность к сопереживанию, доброжелательность, умение преодолевать трудности	умеет собраться для получения результата – проявляет упорство, настойчивость, инициативу, оказывает помощь другим людям	тренировка, практическая работа
Обучающийся будет с желанием заниматься тхэквондо-пхумсе	наличие достижений участия в соревнованиях, регулярно посещает занятия, точно и правильно выполняет физические упражнения, стремится достигать поставленной цели	тренировка, практическая работа

Сможет самостоятельно организовывать и дисциплинировать себя, нести ответственность за свое поведение в соответствии нравственным нормам	умеет владеть собой – проявляет дисциплинированность, выдержку, демонстрирует ответственность за свои нравственные поступки, поведение, соблюдает правила ведения боя, оценивает поступки партнеров с позиции их соответствия норм этики вида спортивной подготовки	тренировка, практическая работа
Будет стремиться к развитию своих физических способностей с учётом возможностей собственного здоровья	проявляет желание заниматься физкультурой и спортом, выбирают виды физической активности и интенсивность тренировок с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, улучшается физическая форма (выносливость, сила, гибкость, координация движений)	тренировка, практическая работа

Методическое обеспечение:

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебным планом и их практическим применением.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, объяснение), наглядный (демонстрация), практический (упражнения, подвижные игры);
- объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – дети повторяют показ педагога;
- активные методы обучения;
- социгровые методы.

Методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

- индивидуализированного обучения;
- коллективного взаимообучения;
- педагогика сотрудничества;
- разноуровневого обучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающего обучения.

Формы учебных занятий:

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - практикум, спортивные сборы, соревнования, игра, отчетный концерт;
- по форме взаимодействия – фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися), групповая (организация работы по малым группам от 2 до 7 человек), индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- по дидактической цели (вводное занятие, тренировка, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий)

Структура учебного занятия:

- разминка (разогрев) - подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия, разминка;
- основная часть – выполнение тренировочных упражнений;
- игра
- подведение итогов.

Дидактические материалы:

- правила проведения соревнований;
- схемы тактики ведения боя;
- схема поясной иерархии в тхэквондо (цвета поясов и их последовательность).

Алгоритм учебного занятия:

1. Приветствие и установление контакта:

- мягко поприветствовать каждого ребенка, использовать их имена;
- краткое объяснение планов на занятие простым языком.

2. Рассказ о правилах поведения:

- использование карточек с изображениями правил (например, слушай, жди своей очереди, уважай партнера);
- повторение правил, закрепление положительных моментов.

3. Разминка (10 минут)

- легкая физическая разминка (плавные движения: вращения рук, наклоны, приседания; использование музыкального сопровождения или команд с повторением);
- игра для развития моторики и внимания и обеспечения спокойной и предсказуемой игры, например, "Поймай мяч" или "Тяни за ленточку"

4. Обучение основным техникам (20 минут):

- демонстрация техник (использование карточки или картинки; объяснение каждой техники простым языком;
- практика техник (разделение детей на пары или работа индивидуально; введение их поэтапно, повторяя каждое движение; использование положительного подкрепления - похвалы, наклейки).

5. Игровая часть (10 минут):

- игры на развитие моторики и концентрации:
- "Змейка" — передвижение по линии;
- "Поймай флаг" — развитие реакции;
- использование специальных упражнений, стимулирующих сенсорное восприятие.

6. Закрепление и повторение (10 минут):

- повторение выученных техник в игровой форме;
- демонстрация навыков и похвала за успехи;

- обсуждение с детьми, что им понравилось, что было трудно.

7. Заключительная часть (5 минут):

- растяжка и расслабление;
- медленные движения, дыхательные упражнения;
- обратная связь;
- краткое обсуждение с детьми;
- использование карточек с изображениями для выражения эмоций ("Мне понравилось", "Трудно", "Хочу еще");
- прощание и настрой на следующее занятие;
- вручение небольших наград или наклеек;
- обещание увидеться снова.

**План
воспитательной работы
на 2026-2027 учебный год**

Воспитание личности — важнейшая составляющая образовательного процесса, формирующая основу характера, ценностей и жизненных ориентиров каждого ребенка. Эффективная воспитательная деятельность направлена на создание условий для полноценного раскрытия потенциала каждой личности, обеспечивая комфортную атмосферу доверия, творчества и инициативы. Настоящий воспитательный план разработан в рамках образовательных требований и концепции комплексной воспитательной работы, предусматривающей разнообразные формы работы с детьми, нацеленные на достижение значимых педагогических целей. Этот план призван создать устойчивую связь между процессом освоения учебной программы и жизнью детей, стимулируя их развитие и самосовершенствование.

Цель: формирование всесторонне развитой, социально адаптированной и духовной личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, способной к успешному участию в общественной жизни и позитивной социализации.

Задачи:

1. Способствовать развитию коммуникативных навыков и способностей к сотрудничеству.
2. Повышать уровень физической подготовленности и развивать координационные возможности.
3. Воспитывать чувство достоинства, уважение к себе и людям.
4. Укреплять здоровье посредством регулярных тренировок и формирования привычки вести здоровый образ жизни.
5. Учить преодолевать трудности и развивать волю к победе.
6. Активировать взаимодействие семьи и педагогического состава в воспитательном процессе.

Планируемый результат:

1. Учащиеся продемонстрируют уверенное поведение в обществе, научатся конструктивно общаться и сотрудничать друг с другом
2. Улучшат физическую форму, приобретут базовые двигательные навыки и улучшат координацию движений.
3. Проявят активность в участии в занятиях и соревнованиях, демонстрируя способность к преодолению трудностей.
4. Привьют осознанное отношение к своему здоровью и образу жизни.
5. Сформируют позитивное восприятие себя и окружающих, станут менее агрессивными и тревожными.

6. Родители окажут активное содействие учебно-воспитательному процессу, осознавая важность занятия спортом для социального развития ребёнка.

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения	раздел, тема учебного плана ДООП
Гражданское воспитание	Беседа «Моя страна и я»: знакомство с историей России и её традициями через спортивные достижения наших соотечественников	сентябрь	«Знакомство с историей и культурой России через спорт»
Патриотическое воспитание	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в соответствии и с КУГОм	в рамках теоретической подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения

			спортсменов на соревнованиях)
	Посещение краеведческого музея и музея ДВВО разделы спортивной славы края совместно с родителями	октябрь	«История России: традиции и достижения»
	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе КЦО, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года	в рамках практической подготовки (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)
Духовно-нравственное воспитание	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	в рамках практической подготовки (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)
	Знакомство с историей развития тхэквондо, этикетом	в соответствии	в теме «История тхэквондо»

	спортсменов, именами российских тхэквондистов паралимпийских игр, их тактико-тактическими особенностями	и с КУГОм	
	Участие в физкультурно-просветительском фестивале единоборств народов Хабаровского края	октябрь	«Формирование нравственных ценностей и личностных качеств через призму спорта»
Эстетическое воспитание	Мастер-класс по рисованию эмблемы секции «Символ моего успеха»	декабрь	«Творческий путь к успеху: создание личной символики достижений»
	Участие в празднике-концерте, организованном учебным заведением вместе с воспитанниками школы	Апрель-май	«Вместе ярче: творческое сотрудничество и дружба поколений»
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Понимание пользы занятиями физкультурой и спортом, важности физического развития с учётом возможностей собственного здоровья, соблюдения техники безопасности, интерес вопросами о ведении здорового образа жизни, соблюдения режима здорового питания и здорового сна	в соответствии и с КУГОм	в теме «Программа по виду спорта тхэквондо»
	Знакомство с целями и задачами общей физической подготовки. Понимание актуальности занятий спортом, правильности выполнения технического действия упражнений и подводящих упражнений к этому действию. Достижение правильности выполнения упражнений.	в соответствии и с КУГОм	в теме «Общая физическая подготовка»

	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, - спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	в рамках организации и проведения мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни
	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в соответствии с КУГОм	в рамках изучения тем «Режим питания и отдыха»
	Знакомство с целями и задачами специальной физической подготовки, правильностью выполнения упражнений, методическими приемами основ техники тхэквондиста, правилами выполнения упражнений, осуществления самоконтроля. Проявление интереса к выполнению	в соответствии с КУГОм	в теме «Специальная физическая подготовка»

	основных приемов техники тхэквондиста, достижение их точности и правильности, стремление достигать поставленной цели		
	Знакомство с понятиями о технических элементах тхэквондо, теоретическими знаниями техники их выполнения, правилами тхэквондо, способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Отработка комбинаций к сдаче экзамена на пояс	в соответствии с КУГОм	в темах «Технико-тактическая подготовка»
	Семинары, беседы с привлечением психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности. Развитие базовых волевых качеств личности при ведении боя. Стремление достигать благоприятных отношений во время тренировочных заданий и нагрузок, при ведении боя	в соответствии с КУГОм	в теме «Психологическая подготовка»
	Знакомство с основными функциями и особенностями спортивных соревнований, общей структурой спортивных соревнований. Применение основных техник ведения боя,	в соответствии с КУГОм	в теме «Участие в соревнованиях»

	применение полученных знаний на практике		
	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника КЦО, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в соответствии с КУГОм	в рамках соблюдения гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса
	Участие в соревнованиях и спортивных фестивалях по выполнению базовых элементов (махи ногами, удары ногами и руками, блоки)	январь-февраль	«Первые шаги к победам: от элемента к мастерству!»
Трудовое воспитание	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года	в рамках инструкторской практики
Экологическое воспитание	Проведение бесед о бережном отношении к природе.	март	«Маленькие защитники большой природы: учимся беречь окружающий мир»
Ценности научного познания	Подготовка выставочных работ, посвященных Дню космонавтики	апрель	«Космические горизонты творчества:

			выставка ко Дню космонавтики»
Работа родителями	с Семинар-практикум для родителей «Поддерживаем ребенка дома: советы тренера»	май	

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 год № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Литература для педагога

1. Башкирова М.М. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы. // Спорт для всех. 1999. № 1-2.
2. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов. М., 1995
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Москва, 2022.
4. Готовцев П.И. Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 1999. 144с.
5. Головихин Е.В. Образовательная программа по тхэквондо для СДЮСШОР, Москва, 2009 год, 89 с.
6. Дмитриев В.С. Основные положения Российской Концепции физкультурно-оздоровительной реабилитации детей с отклонениями в развитии // Физическая культура 1997. № 3.
7. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения – М.: 2014.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Т.1. М., 2002
9. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, - 296.
10. Жиленкова В.П. Спорт инвалидов: становление и развитие // Спорт, туризм, здоровье. 1996. № 4-5.
11. Идрисова Г.З. Организация проведения спортивно-функциональной классификации во время соревнований по паралимпийским видам спорта. Методические рекомендации. – М., 2021
12. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва, 2022.
13. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Москва, 2022.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991.

15. Мирзоев О.М.// Применение восстановительных средств в спорте//. 2007г. 160 с.
16. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие – М., 2010 г.
17. Царик А.В., Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник, М., 2009.

Приложение 1

«Календарно-учебный график 2-й год обучения» на 2026-2027 учебный год

3 год обучения

№ п\п	Дата	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	02.09.2026 среда	тренировка	2	Задачи программы на новый учебный год. Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
2.	04.09.2026 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
3.	07.09.2026 понедельник	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
4.	09.09.2026 среда	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
5.	11.09.2026 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
6.	14.09.2026 понедельник	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
7.	16.09.2026 среда	тренировка	2	Отработка базовых движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ)	текущий
8.	18.09.2026 пятница	тестирование	1	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	промежуточный
9.	21.09.2026 понедельник	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
10.	23.09.2026 среда	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
11.	25.09.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
12.	28.09.2026 понедельник	тренировка	2	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами)	текущий
13.	30.09.2026 среда	экзамен	2	Базовые движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ), 1-й комплекс пхумсэ	промежуточный
14.	02.10.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
15.	05.10.2026 понедельник	тренировка	2	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий

16.	07.10.2026 среда	беседа, тренировка, игра	1	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
17.	09.10.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
18.	12.10.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
19.	14.10.2026 среда	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
20.	16.10.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
21.	19.10.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка базовых движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ)	текущий
22.	21.10.2026 среда	тренировка	1	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
23.	23.10.2026 пятница	тренировка	1	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	текущий
24.	26.10.2026 понедельник	тренировка	2	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	промежуточный
25.	28.10.2026 среда	тренировка	2	Базовые движения руками, передвижения в стойках	текущий
26.	30.10.2026 пятница	тестирование	1	Базовые движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ), 1-й комплекс пхумсэ	текущий
27.	02.11.2026 понедельник	тренировка	2	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках	промежуточный
28.	06.11.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
29.	09.11.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
30.	11.11.2026 среда	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
31.	13.11.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	промежуточный
32.	16.11.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
33.	18.11.2026 среда	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
34.	20.11.2026 пятница	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий
35.	23.11.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка базовых движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ)	текущий

36.	25.11.2026 среда	тренировка	2	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	текущий
37.	27.11.2026 пятница	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий
38.	30.11.2026 понедельник	тренировка	2	Разучивание 1-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
39.	02.12.2026 среда	тестирование	1	Базовые движений руками 1-го формального комплекса (пхумсэ), 1-й комплекс пхумсэ	промежуточный
40.	04.12.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
41.	07.12.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
42.	09.12.2026 среда	тренировка	2	Разучивание 2-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
43.	11.12.2026 пятница	беседа, тренировка, игра	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
44.	14.12.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
45.	16.12.2026 среда	тренировка	1	Отработка базовых движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ)	текущий
46.	18.12.2026 пятница	тренировка	1	Базовые движения руками, передвижения в стойках	текущий
47.	21.12.2026 понедельник	тренировка	2	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках	текущий
48.	23.12.2026 среда	тренировка	2	Разучивание 2-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
49.	25.12.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
50.	28.12.2026 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
51.	30.12.2026 пятница	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
52.	11.01.2027 понедельник	тестирование	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	промежуточный
53.	13.01.2027 среда	тренировка	2	Разучивание 2-го формального комплекса (пхумсэ), передвижения в стойках	текущий
54.	15.01.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
55.	18.01.2027 понедельник	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий

56.	20.01.2027 среда	тренировка	1	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках	текущий
57.	22.01.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий
58.	25.01.2027 понедельник	тестирование	2	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	промежуточный
59.	27.01.2027 среда	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
60.	29.01.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
61.	01.02.2027 понедельник	тренировка	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий
62.	03.02.2027 среда	экзамен	1	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках, формальный комплекс	промежуточный
63.	05.02.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
64.	08.02.2027 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
65.	10.02.2027 среда	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
66.	12.02.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
67.	15.02.2027 понедельник	тренировка	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий
68.	17.02.2027 среда	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
69.	19.02.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
70.	22.02.2027 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
71.	24.02.2027 среда	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
72.	26.02.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	тренировка
73.	01.03.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание и отработка базового движения руками "арэ макки".	текущий
74.	03.03.2027 среда	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
75.	05.03.2027 пятница	тестирование	1	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках, формальный комплекс	промежуточный
76.	10.03.2027 среда	тренировка	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий

77.	12.03.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
78.	15.03.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
79.	17.03.2027 среда	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
80.	19.03.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
81.	22.03.2027 понедельник	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
82.	24.03.2027 среда	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий
83.	26.03.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание и отработка базового движения руками "арэ макки".	текущий
84.	29.03.2027 понедельник	тренировка	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий
85.	31.03.2027 среда	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
86.	02.04.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
87.	05.04.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
88.	07.04.2027 среда	экзамен	1	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках, формальный комплекс	промежуточный
89.	09.04.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
90.	12.04.2027 понедельник	тренировка	2	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий
91.	14.04.2027 среда	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
92.	16.04.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
93.	19.04.2027 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
94.	21.04.2027 среда	беседа, тренировка, игра	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
95.	23.04.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий

96.	26.04.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание и отработка базового движения руками "арэ макки".	текущий
97.	28.04.2027 среда	тестирование	2	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	промежуточный
98.	30.04.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движений руками 2-го формального комплекса (пхумсэ), 2-й комплекс пхумсэ	текущий
99.	03.05.2027 понедельник	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
100.	05.05.2027 среда	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
101.	07.05.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движений руками 3-го формального комплекса (пхумсэ), 3-й комплекс пхумсэ	текущий
102.	10.05.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
103.	12.05.2027 среда	тренировка	2	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
104.	14.05.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
105.	17.05.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
106.	19.05.2027 среда	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
107.	21.05.2027 пятница	беседа, тренировка, игра	1	Базовые движений руками 3-го формального комплекса (пхумсэ), 3-й комплекс пхумсэ	текущий
108.	24.05.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание и отработка базового движения руками "арэ макки".	текущий
109.	26.05.2027 среда	тренировка	2	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках	текущий
110.	28.05.2027 пятница	тестирование	1	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	промежуточный
111.	31.06.2027 понедельник	тренировка	2	Базовые движений руками 3-го формального комплекса (пхумсэ), 3-й комплекс пхумсэ	текущий
112.	02.06.2027 среда	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
113.	04.06.2027 пятница	тренировка	1	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
114.	07.06.2027 понедельник	экзамен	2	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках, формальный комплекс	промежуточный
115.	09.06.2027 среда	тренировка	2	Базовые движений руками 3-го формального комплекса (пхумсэ), 3-й комплекс пхумсэ	текущий

116.	11.06.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
117.	14.06.2027 понедельник	беседа, тренировка, игра	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
118.	16.06.2027 среда	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
119.	18.06.2027 пятница	тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
120.	21.06.2027 понедельник	тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
121.	23.06.2027 среда	тренировка	2	Базовые движений руками 3-го формального комплекса (пхумсэ), 3-й комплекс пхумсэ	текущий
122.	25.06.2027 пятница	тренировка	1	Базовые движения ногами, передвижения в стойках	текущий
123.	28.06.2027 понедельник	тестирование	2	ОФП (прыжки, махи ногами, удары ногами, удары руками)	промежуточный
124.	30.06.2027 среда	тренировка	1	Разучивание нового базового движения, отработка ранее изученного	текущий
125.		тренировка	1	Отработка ранее изученных движений, упражнения на растяжку	текущий
126.		тренировка	2	Разучивание формальных комплексов, ОФП, упражнения на растяжку	текущий
		экзамен	2	Базовые движения и удары ногами, передвижения в стойках, формальный комплекс	промежуточный

Контрольные оценочные материалы

Для определения результативности усвоения программы осуществляется текущий контроль ее освоения, а в конце итоговый анализ усвоения программы.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля:

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (P - НВП) : НВП$

Тест № 2. Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $П = (P - НВП) : НВП$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - НВП) : НВП$

Тест № 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $V = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	15	13
Прыжок в длину с места (см)	112	115	125
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	13	15	20
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	9	12	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	4	4	5

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

Тестовое упражнение	Возраст		
	6-7 лет	8-9 лет	10 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	8	9	10
Прыжок в длину с места (см)	104	114	120
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	12	14	18
Удержание тела в висе на перекладине (сек)	6	10	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	6	8

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

Общий уровень физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
от 0,21 и выше	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
от -1,00 до -0,21	Удовлетворительно
-1,01 и ниже	Неудовлетворительно

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
I. Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ						
1.1.	Бег на 30 м с	с.	не более		не более	
			6,9	7,8	6,8	7,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			16	17	15,9	16,9
1.3.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	-	Без учета времени		Без учета времени	
1.4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	7	12	9
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	8	5
1.7.	Прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			80	70	85	75

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными
нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
I. Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			14,0	14,5
1.3.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	мин	10	
1.4.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			6	4
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
1.6.	Отжимание на брусьях	количество раз	не менее	
			10	7
1.7.	Толчок ядра весом 1 кг левой и правой рукой	м	не менее	
			2/3	1,7/2,7
1.8.	Бег 500м	мин.с	не более	
			2.0	2.3
1.9.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			130	110
II. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
2.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды –«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
I. Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	15,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.20	4.00
1.3.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
1.4.	Отжимание на брусьях	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	175
II. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
2.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
2.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплин тхэквондо - пхумсэ				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

2. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины тхэквондо - пхумсэ						
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	520-624	832-1040	1040-1248

Для обеспечения круглогодичного обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в учебно-тренировочных группах спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно--тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ				
Контрольные	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	3
Основные	-	3	4	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью *отборочных* соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный

характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся техникотактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Основной формой отбора кандидатов в спортивные сборные команды Хабаровского края и России служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям к результатам данного вида спорта.

4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут). Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовк и	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенств о вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины тхэквондо-пхумсэ					
1.	Общая физическая подготовка (%)	40-42	35-40	17-19	15-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	38-40	26-29	25-27	23-24
3.	Техническая подготовка (%)	8-10	26-20	22-23	25-28
4.	Тактическая подготовка (%)	5-8	12-14	16-18	18-20
5.	Психологическая подготовка (%)	3-7	2-6	1-5	1-5
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-6	1-5	1-2
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	2-6	5-8
8.	Интегральная подготовка (%)	1-5	2-6	3-7	4-6
9.	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-3	4-5

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина тхэквондо-пхумсэ

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6	5	4	1	1
1.	Общая физическая подготовка	125	187	177	219	158	156
2.	Специальная физическая подготовка	119	178	130	162	216	250
3.	Техническая подготовка	25	37	114	6	191	260
4.	Тактическая подготовка	16	23	62	75	150	198
5.	Психологическая подготовка	9	19	11	6	17	20
6.	Теоретическая подготовка	9	14	11	6	17	31
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	6	25	52
8.	Интегральная подготовка	3	5	5	13	42	52
9.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	5	5	6	16	21
Общее количество часов в год		312	468	520	624	832	1040

5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 1, 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его темы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Теоретическое занятие
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Физкультурно-спортивное мероприятие
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Родительское собрание
спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и выполнение тестовых заданий	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и выполнение тестовых заданий	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и выполнение тестовых заданий	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и выполнение тестовых заданий	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Родительское собрание
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и выполнение тестовых заданий	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА

6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этапы подготовки	Наименование мероприятий	Ответственные
Этап начальной подготовки	Коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Подготовка мест соревнований и соревнований по сдаче контрольных нормативов.	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Обучающиеся участвуют в проведении разминки перед соревнованиями. Судейские навыки, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.	Тренер-преподаватель
Этапы совершенствования	Обучающиеся должны помогать в проведении соревнования среди юных спортсменов, подбирать	Тренер-преподаватель
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	

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

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно- тренировочного процесса, характером. Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется нормализацией как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования и свободный от соревнований день.

Применяемые средства восстановления

педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие беседы;
- внушение;
- дыхательные упражнения;

к медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; рациональное питание, витаминизация; тренировки в благоприятное время суток);

- физиотерапевтические средства (душ: теплый, успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым планом для каждого года обучения.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Таблица № 8

№	Наименование мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	Перед поступлением в <i>Учреждение</i>
2	Углубленное медицинское обследование	два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости
4	Медико-биологические средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминизация	осенне-зимний весенне - летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	1 раз в неделю
7	Обливание	ежедневно, утром

8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
9	Вибромассаж 15 мин	два раза в неделю

Приложение 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ» (ДИСЦИПЛИНА-ТХЭКВОНДО-ПХУМСЕ) ТХЭКВОНДО - ПХУМСЕ (ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ)

Изучение пхумсэ — обязательное условие при аттестации на цветные и черные пояса.

Такие технические комплексы всегда существовали в боевых искусствах. Им присущи низкие стойки, большая амплитуда движений, что положительно сказывается как на физической подготовке, так и на формировании и поддержании мышечно-связочного аппарата и суставов.

Так же хотелось бы отметить, что пхумсэ создавалось для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, самоконтроль и умение взаимодействовать в команде.

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛНЕНИЯ ФОРМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ:

- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов инь и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений
- правильное дыхание
- постоянная готовность

Соревнования по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных в ВРВС:

Дисциплины и категории участников спортивных соревнований:

Дисциплина, пол и возрастная категория Тхэквондо - пхумсэ - индивидуальная программа юноши, девушки (12-14 лет) юниоры, юниорки (15-17 лет) юниоры, юниорки (18-21 лет) мужчины, женщины Тхэквондо - пхумсэ - двойки смешанные юноши, девушки (12-14 лет) юниоры, юниорки (15-17 лет) юниоры, юниорки (18-21 лет) мужчины, женщины Тхэквондо - пхумсэ - тройки юноши, девушки (12-14 лет) юниоры, юниорки (15-17 лет) юниоры, юниорки (18-21 лет) мужчины, женщины Тхэквондо - пхумсэ - пятерки смешанные юноши, девушки (12-14 лет) юниоры, юниорки (15-17 лет) юниоры, юниорки (18-21 лет) мужчины, женщины

Программный материал и учебно-тематический план для учебно - тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» строится на основе следующих положений:

1. Единая система спортивной подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

4. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в занятиях с обучающимися.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает 4 этапа. Каждый этап имеет свои возрастные границы, цели и задачи и его содержание.

Этап начальной подготовки:

- отбор детей, имеющих способности к занятиям по развиваемым в учреждении дисциплинам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основным приемам и техники спортивной дисциплины; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта и дисциплины.

Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция; участие в соревнованиях; положительная тенденция социализации обучающегося; повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; углубленная физическая реабилитация. *Этап Совершенствования спортивного мастерства:*

- группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выполнение контрольных нормативов в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки; повышение функциональных возможностей организма обучающегося; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; социализация обучающегося; углубленная физическая реабилитация.

Продолжительность всех этапов спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями не ограничена.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным дисциплинам вида спорта, то прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускаются и продолжают обучение повторно на этом же этапе обучения.

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на гибкость (силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Быстрота. Упражнения для развития быстроты:

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила: упражнения на перекладине, упражнения на брусьях, упражнения с лёгкими отягощениями, упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола), упражнения с сопротивлением партнёра.

Выносливость: кроссовый бег, спортивные игры. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка

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

Стойки: стойка готовности ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника», низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двитукуби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»);

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

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

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

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

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тэгук-иль-дянг, тэгук-идянг, тэгук-сам- дянг, тэгук-са-дянг).

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивный специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

