

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КЭМПО»**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
« 14 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«СШЕОР «Кэмп»

_____ М.М. Бузаев

« 18 » 08 2023 г.

Введено в действие

Приказом №204

от « 18 » 08 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ТХЭКВОНДО»**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D

Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович

Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... ..	6
2.4. Годовой учебно-тематический план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	24
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
4.2. Учебно-тематический план.....	36
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	38
VII. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	45
Приложение.....	46

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности спортивных дисциплин «пхумсэ» и «керуги» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988¹ (далее - ФССП) и на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1223 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и

совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Срок реализации программы:

- в спортивной дисциплине «пхумсе» -9 лет:

НП - 2 года;

УТЭСС- 4 года;

ССМ - без ограничений;

ВСМ - без ограничений.

- в спортивной дисциплине «весовая категория», «командные соревнования»- 8 лет:

НП - 3 года;

УТЭСС- 4 года;

ССМ - без ограничений;

ВСМ –без ограничений.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	И	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы.

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 спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин			ЗТФ - весовая категория», «В"		'Ф - командные соревнования»	
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые,
- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапах спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- прохождение углубленного медицинского осмотра (кроме спортивно-оздоровительного и этапа начальной подготовки);
- участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- инструкторская и судейская практика.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается 52 недели или по индивидуальной программе.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному»,

последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Формы обучения: Групповые, индивидуальные, смешанные

Виды обучения: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером в пределах недельных объемов нагрузки, определенных Программой.

Тренировочные сборы (ТС) проводятся школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня тренировочных сборов.

Списочный состав участников тренировочных сборов оформляется приказом директора спортивной школы.

Распорядок дня спортсменов на ТС, расписание занятий разрабатываются тренерским составом сбора. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников сборов, независимо от этапов обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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, кубкам 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 официальным спортивным	-	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		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 «ВТФ - пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

На этапе начальной подготовки:

Виды подготовки	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%		%		
ОФП	32-37	36%	112	22-27%	27%	126	22-27%	27%	126
СФП	12-14%	14%	44	15-18%	17%	80	15-18%	17%	80
Тех. под	0	0%	0	0-3%	2%	9	0-3%	2%	9
Тактика	36-45%	43%	134	38-45%	45%	211	38-45%	45%	211
Теор. под.	2-6%	5%	16	2-6%	5%	24	2-6%	5%	24
Псих. под.	0%	0%	0	1-2%	2%	9	1-2%	2%	9
Интеграл. подг	1-3%	2%	6	1-3%	2%	9	1-3%	2%	9
		100%	312		100%	468		100%	468

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации:

Виды	1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
	ФССП	факт	час	ФС	факт	час	ФССП	факт	час	ФСС	факт	час

подгото вки			СП						П			
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
ОФП	20-23 %	22%	114	20-2 3%	22%	137	15-20%	19%	138	15-20 %	19%	158
СФП	16-21 %	19%	99	16-2 1%	19%	119	18-22%	19%	138	18-22 %	19%	158
Тех. под	4-5%	4%	21	4-5 %	4%	25	5-6%	5%	36	5-6%	5%	42
Тактика	35-45 %	45%	234	35-4 5%	45%	281	35-45%	45%	328	35-45 %	45%	374
Теор. Под.	3-8%	5%	26	3-8 %	5%	31	6-9%	7%	51	6-9%	7%	58
Псих. Под.	1-3%	2%	10	1-3 %	2%	12	2-4%	2%	15	2-4%	2%	17
Интегра л. подгот.	2-4%	3%	16	2-4 %	3%	19	2-4%	3%	22	2-4%	3%	25
		100 %	520		100 %	624		100 %	728		100%	832

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

	до года			свыше года		
	ФССП	факт	час	ФССП	факт	час
	%	%		%	%	
ОФП	12-16%	16%	200	12-16%	16%	233
СФП	17-22%	19%	237	17-22%	19%	276
Тех. под	10-15%	12%	150	10-15%	12%	175
Тактика	31-40%	36%	450	31-40%	36%	524
Теор. Под.	7-10%	7%	87	7-10%	7%	102
Псих. Под.	4-6%	5%	62	4-6%	5%	73
Интеграл. Подг	4-6%	5%	62	4-6%	5%	73
		100%	1248		100%	1456

На этапе высшего спортивного мастерства:

	ВСМ весь период		
	ФССП	факт	час
	%	%	
ОФП	9-12%	9%	150
СФП	18-22%	19%	316
Тех. под	12-18%	12%	200
Тактика	30-40%	35%	582
Теор. Под.	8-12%	10%	166
Псих. Под.	6-8%	6%	100
Интеграл. Подг	8-10%	9%	150
		100%	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы образовательной организации высшего образования, конкретизирующий перечень событий и мероприятий воспитательной направленности, которые организуются и проводятся образовательной организацией и (или) в которых субъекты **воспитательного** процесса принимают участие.

Родительского собрания начинается с определения его повестки и принятия решения о том, кого следует пригласить на собрание. Цель этой встречи – обсуждение учебно-спортивных достижений и особенностей поведения занимающихся на занятиях. Полученную информацию можно использовать для анализа и обобщения основных тенденций участия спортсменов в образовательном процессе. В противном случае любые рассуждения тренера на тему будут носить характер частных замечаний. Вместе с тем совершенно ясно, что родителей интересуют и подробные результаты работы их ребенка.

Воспитательная система — это педагогическая **работа**, которая направлена на организацию жизнедеятельности юных спортсменов и их воспитания, построенная на целостной и упорядоченной совокупности компонентов для развития каждой личности детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Режим и гигиена.	<p>Активность направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности спортсмена. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	
2.2.	Закаливание организма	<p>Метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию окружающей среды.</p> <p>Система практических процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.</p>	

	Питание	<p>Правильное питание для спортсмена столь же важно, как и регулярные тренировки. Употребляемая пища влияет на рост мышц, восстановление после тренировки и общее состояние организма.</p> <p>Основные понятия и принципы, чем отличается от обычного питания</p> <p>Составление рациона питания.</p> <p>На основании требований, которым должно соответствовать спортивное питание:</p> <p>Обогащение организма витаминами и микроэлементами;</p> <p>Нормализация процессов обмена;</p> <p>Приведение в норму и последующее поддержание массы тела.</p> <p>Составление рациона питания начинается с подсчета необходимых организму БЖУ.</p> <p>Продукты и блюда подбираются таким образом, чтобы спортсмен получал необходимое количество калорий. Нормы ВОЗ по соотношению БЖУ: 1:1:4.</p>	
2.4.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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
4.2.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения **позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.** Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки.

Инструкторская судейская практика на этапе начальной подготовки.

Должен уметь:

-Организация проведения утренней зарядки.

-Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты.

Инструкторская судейская практика на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации.

Должен уметь:

- Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.
- Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка

СРЕДСТВА ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ:

- беседа,
- - лекция,
- - семинар,
- - экскурсия,
- - самостоятельное изучение материала (домашнее задание),
- - практические занятия (проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря, судьи, помощника тренера).

Этап спортивной подготовки	Наименование	Краткое содержание
Начальная подготовка	Игра	Инструкторская и судейская практика. Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Беседа Семинар	Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и

		<p>последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и т.д.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Практические занятия Семинары	<p>Должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче.</p> <p>Знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Практические занятия, семинары, зачет	<p>Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>

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

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1	Вебинары для специалистов проводимых региональным ЦСП по направлениям деятельности	В соответствии с план-графиком ЦСП	Администрация и тренеры
2	Семинары для специалистов проводимых региональным ЦСП	В соответствии с план-графиком ЦСП	Администрация и тренеры
3	Информационное сопровождение об антидопинговых правилах в соц. сетях	По необходимости	Администрация и тренеры
4	Прохождение опросов по антидопинговым правилам	По необходимости	Администрация и тренеры
5	Викторина outreach для спортсменов проходящих спортивную подготовку	Раз в год	тренеры
6	Прохождение теста на знание антидопинговых правил «Play True»	Раз в год	тренеры
7	Получение сертификата для спортсменов и тренеров на сайте rusada.ru	По необходимости	Администрация и тренеры
8	Прохождение онлайн-курса на сайте rusada.ru для спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного	В течении года	Администрация и тренеры

Глобальная борьба с допингом в спорте носит системный характер и затрагивает интересы многих участников процесса (международные спортивные федерации, правительства, др. международные и национальные спортивные организации). Поэтому важную роль в борьбе с допингом в спорте будет играть тесное сотрудничество со всеми участниками процесса. Такое сотрудничество должно быть обеспечено как на основе двухстороннего сотрудничества с отдельными

правительствами и организациями, так и в рамках международных организаций (Совет Европы, ЮНЕСКО, ООН и др.). Минспорттуризм России должен занять активную позицию по продвижению своих антидопинговых инициатив, направленных на освобождение спорта от допинга. Создание системы управления антидопинговым процессом.

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

Этап спортивной подготовки.	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной	Информационные мероприятия в игровой форме	1 раз в год	Ознакомление
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информационные мероприятия (лекции, семинары, круглые столы, конференции, занятия)	2 раза в год	Прохождение антидопингового онлайн курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- занятия для ознакомления под роспись спортсменов, а также тренеров, иного персонала спортсменов и медицинских работников (при приеме на работу) с антидопинговыми правилами международных антидопинговых организаций и антидопинговыми правилами по соответствующим видам спорта; с последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.	По плану	Ежегодно проводить мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (информационно-образовательные, информационные, публицистические).

Процесс борьбы с допингом в спорте затрагивает компетенцию и интересы многих организаций и в этой связи должен осуществляться совместно со всеми заинтересованными участниками процесса на основе двухсторонних соглашений и созданию межведомственных комитетов, комиссий, рабочих групп.

Необходимо создание информационно-аналитической системы, направленной на сбор, анализ, обновление информации по обеспечению антидопингового процесса. Должна быть создана система управления, способная осуществлять эффективную борьбу с допингом в спорте.

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте.

Необходимо сформировать у большей части населения отрицательное отношение к применению допинга в спорте, а в спортивной среде нетерпимость к допингу.

Показать вред допинга, наносимый здоровью спортсмена. Защита фундаментального права спортсмена участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, является одной из основополагающих задач государства.

Образовательные мероприятия.

При разработке и внедрении образовательных программ должен учитываться уровень конечного потребителя. Реализация программ должна носить системный и последовательный характер и охватывать все категории, занятые в сфере физической культуры и спорта. Программы должны быть внедрены во все учреждения спортивной направленности.

Научные мероприятия.

Борьба с допингом в спорте должна опираться на научные исследования в данной области. Направления разработок должны быть направлены на выработку методик по выявлению новых допинговых средств и методов (в том числе и генного допинга) и создание разрешенных в спорте средств и методов повышения работоспособности и восстановления спортсменов.

Организация образовательных мероприятий для тренеров и специалистов будет осуществляться на местах базирования сборных команд, что позволит не нарушать структуру учебно-тренировочных сборов сборных команд.

При реализации образовательных программ планируется привлечение специалистов в сфере здравоохранения.

Темы бесед и лекций:

- современные тенденции планирования нагрузки и отдыха спортсмена;
- применение наиболее эффективных методик восстановления;
- использование обучающих тренажеров и специального оборудования;
- современные информационные системы анализа, мониторинга, хранения и переработки информации.

Спортсменам, тренерам и специалистам сборных команд будут предоставлены информационные пособия на электронных носителях.

В целях осуществления контроля образовательных программ предусмотрены систематические проверки знаний, умений и навыков специалистов сборных команд.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером в соответствии с тренировочными планами. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на тренерском совете графику.

Медицинский осмотр спортсменов групп начальной подготовки и тренировочных групп 1, 2, 3 годов подготовки проводится в присутствии тренеров.

Заместитель директора школы ведет необходимую документацию и учёт. Отстраняет спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия. Тренер доводят до сведения родителей (законных представителей) спортсменов информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

На этапе НП подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На этапе УТГ. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроком на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ. Основные группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и

микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

квалификации.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей и спец. физ.подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ в. категория», «ВТФ – командные соревн.», «ВТФ пхумсэ»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			36	30		
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более		не более	
			1.25		1.35	
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее		не менее	
			18		16	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и

перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1.]	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.15	1.25
2.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 20	18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	24

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более 1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее 22	20

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа является одной из составных частей образовательной программы учреждения дополнительного образования и приложением к его учебному плану.

Рабочая программа является документом, отражающим педагогические подходы, технологии, и методику реализации образовательной программы образовательного учреждения дополнительного образования в соответствии с действующими образовательными стандартами и учебным планом конкретного образовательного учреждения.

Рабочая программа раскрывает содержание знаний, умений и навыков по виду спорта; логику изучения основ мировоззренческих идей с указанием последовательности тем, вопросов и общей дозировки времени на их изучение; определяет общую научную и духовно-ценностную направленность преподавания предмета, оценок, теорий, событий, фактов.

Рабочие программы разрабатываются каждым тренером-преподавателем самостоятельно на один учебный год для каждого этапа обучения) и хранятся у тренера –преподавателя и администрации.

Цели и задачи разработки рабочей программы

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебной дисциплине.

Задачи рабочей программы:

- дать представление о практической реализации действующих государственных стандартов дополнительного образования при изучении конкретного вида спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей программы дополнительного образования образовательного учреждения, его учебного плана и контингента обучающихся. (см.приложение № к разделу IV).

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

Общая физическая подготовка

- 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, брусья)

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

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Силовые упражнения, упражнения на гибкость
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах. Упражнения для развития ловкости
5. Ползание
6. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
7. Подскоки вверх на заданную высоту;
8. 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
9. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
10. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
11. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
12. Кувырки вперед, назад
13. Кувырки через левое, правое плечо
14. Стойка на лопатках
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
20. Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка

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.

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов–новичков.

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера
- Методические приемы обучения основам техники тхэквондо (ВТФ)
- Изучение базовых стоек
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов

- Обучение техники захвата на месте
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

Сдача нормативов.

Соревнования.

В течение года провести не менее 4 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь – Первый старт
- декабрь – Призы Деда Мороза
- февраль – День Защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада в спортивном лагере.

Технико-тактическая подготовка.

- 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
 - Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями
 - Обучение и 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
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях
 - Ударов ногами в сочетании с ударами рук
 - Ударов рукой в сочетании с ударами ног
 - Защита на месте от ударов руками и ногами

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий:

- Умение провести подготовительную часть занятия
- Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия
- Спортивная терминология
- Посещение соревнований
- Правила соревнований
- Судейская терминология, жесты
- Определение победителей

Програмный материал для учебно- тренировочного этапа спортивной специализации.

Специальная физическая подготовка.

- Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке
- Специальные упражнения для укрепления суставов.
- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями
- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах
- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции
- Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо
- Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию
- Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
- Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый.
- Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений
- Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе.
- Двойные удары руками снизу
- Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.
- Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.
- Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад
- Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
- В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.
- Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции.
- Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов.

По психологической подготовке: проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке: выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке: ответить на вопросы по пройденному материалу.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Практические занятия.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами;
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами;
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции;
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее;
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником);

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. **Соревнования.** Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Материал спортивной подготовки для этапа высшего спортивного мастерства

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности.

Практические занятия ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

Практические занятия СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг

– Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10–15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т. д.

- Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах

Практические занятия ТТП. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

4.2. Учебно-тематический план

Воспитательная работа.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Профориентационная работа

Цель: - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся; - выработка у обучающегося сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями.

Задачи: - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Теоретическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность. (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к программе).

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее - «ВТФ - весовая категория»), «ВТФ - командные соревнования» (далее - «ВТФ - командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ» (далее - «ВТФ - пхумсэ»), «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансирующая	штук	1

27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

2. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
И.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

Кадровые условия реализации программы.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее - ЕКСД).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

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 «тхэквондо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория», «ПОДА - пхумсэ» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными

возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 может осуществляться 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.

Перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

1. Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru Информацию для размещения на сайте можно направлять на e-mail:tkdrussia@mail.ru

Организационно-методическое направление работы Союза Тхэквондо России:

- Оказание помощи в оформлении необходимой документации для СШОР;
- Изготовление перспективных планов и программ развития учреждений;
- Практическая помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий (написание сценариев, написание планов проведения учебно- тренировочных сборов по микро, мезо и макро циклам);
- Написание в соавторстве учебных пособий и рекомендаций;
- Рецензирование научных и методических работ;
- Проведение методических объединений, семинаров, сборов;
- Полный анализ поединков, для выявления типичных ошибок и уровня подготовленности спортсменов.

2. Сайт Олимпийского комитета России

info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России" 119991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8

3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации minsport.gov.ru

VII. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	= 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,

				солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	- 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	- 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	- 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	- 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	-70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	-70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	— 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	— 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	— 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.


	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	= 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	= 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации

				личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Лист согласования к документу № 23т от 24.10.2024

Инициатор согласования: Красноперова З.Х. Заместитель директора

Согласование инициировано: 24.10.2024 16:16

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 16:24	-