

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Севастополя «Спортивная школа №7»  
(ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»)

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
ГБУ ДО города Севастополя  
«СШ № 7»  
протокол № 3 от 25.12.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТХЭКВОНДО»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо»  
(«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»,  
приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 15.11.2022 г. № 988)

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки	- 2-3 года
учебно-тренировочный этап	- 4 года
совершенствования спортивного мастерства	- не ограничивается

Программу разработали:

инструктор-методист

Ткач Н.В.

старший тренер - преподаватель по тхэквондо

Главацкий Д.Е.

Год составления 2024 г.

## Оглавление

I. Общие положения.....	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2. Цель Программы .....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. ....	7
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	10
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	16
7. Календарный план воспитательной работы .....	3
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	10
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
III. Система контроля.....	35
11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения.....	35
11.1 На этапе начальной подготовки: .....	35
11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	35
11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:.....	36
11.4 На этапе высшего спортивного мастерства: .....	36
12. Оценка результатов освоения Программы: .....	37
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	37
IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо.....	43

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	43
14.1 Рабочая программа на этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации).....	47
14.2 Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.....	51
15. Учебно-тематический план.....	56
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	61
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ВТФ - пхумсэ» (далее пхумсэ), «ВТФ-пхумсэ-фристайл» (далее фристайл), «ВТФ – весовая категория» (далее — керуги), «командные соревнования» (далее – командные соревнования) основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. ....	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	62
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	62
18. Кадровые условия реализации Программы: .....	62
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	63

## I. Общие положения

### Пояснительная записка к Программе

Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»:

Вид спорта «тхэквондо» - олимпийски вид спорта, корейское боевое искусство. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В бою тхэквондисты чаще используют ноги, примерно 70% ударов – это удары ногами. Уровень мастерства отмечается поясом определенного цвета - от белого до черного. Цветные пояса называют гыпами, черные - данами.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н

ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо»**

Комплексы упражнений – основа техники тхэквондо. Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «ВТФ – пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» предоставляет высокоэффективную программу подготовки занимающихся данным видом спорта на основе базовых комплексных упражнений - «пхумсе». Очень часто этот вид «тхэквондо» используют на показательных выступлениях, многие спортсмены специализируются исключительно в этой дисциплине. По «пхумсе» проводятся отдельные национальные, континентальные и мировые чемпионаты. Спортсмены выступают в индивидуальном, парном и командном разряде.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо», содержащие в своем наименовании словосочетания: «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные

соревнования» (Поединки – на практике техники тхэквондо). Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Правила проведения спаррингов в разных версиях тхэквондо существенно различаются. «Керуги, спарринг» версии ВТФ, является олимпийским видом спорта. Особое внимание в «керуги» уделяется ударам ногами, динамичности и зрелищности поединков за счет уменьшения соревновательной площадки и объективной судейской оценке, результатов поединка. Обязательным является использование электронных жилетов, которые не предвзято фиксируют нанесение ударов во время спортивных соревнований. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. В целом, данная версия тхэквондо достигла высокого уровня проведения спортивных поединков, которые являются олимпийским видом спорта.

## 1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022г. № 988 (далее – ФССП).

Данная программа разработана так же на основе действующих документов:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 2009 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации « Развитие физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);

- Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва РФ, утвержденные приказом Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г.»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»»;
- Приказы Минспорта России об утверждении примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (редакция – декабрь 2022 г.);
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (в редакции октябрь-ноябрь 2022 г.);
- Устав ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;
- Локальные нормативные акты ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7»;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и спортивных школ;
- Положение о структуре, порядке разработки, утверждении, обновлении, дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, рабочих программ реализуемых ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7» по разработке и утверждению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в ГБУ ДО города Севастополя «СШ №7».

## 2. Цель Программы

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.

Основные задачи Программы:

- Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- Обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тхэквондо;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, и о тхэквондо в частности;
- Формирование общих представлений о тхэквондо, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- Формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами вида спорта «тхэквондо»;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- Популяризация тхэквондо среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тхэквондо, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех

лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. (таблица №2)

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. (таблица №2)

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»<sup>1</sup>.

Таблица № 2

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

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»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования	не ограничивается	14	4

<sup>1</sup> Приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

спортивного мастерства			
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по тхэквондо Организация:

- Формирует учебно-тренировочные группы по тхэквондо и этапам спортивной подготовки.
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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	6	8	10	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248

**5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

Основными формами обучения в спортивной школе являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - учебно-тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - восстановительные мероприятия; - медицинский контроль обучающихся; - судейская практика; - тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

Основным средством тренировки служат физические упражнения. Выделяются соревновательные и тренировочные упражнения. Последние разделяются на общие и специальные.

Методы спортивной тренировки - это средства и способы развития способностей, навыков и знаний. Методами развития двигательных качеств являются

непрерывный, переменный, интервальный, повторный, игровой и соревновательный методы.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

**Учебно-тренировочные мероприятия проводятся** Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам

спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (таблица №5).

Таблица №4

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18	21	

	России, первенствам России					
1. 3	Тренировочны е мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1. 4	Тренировочны е мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2. 1	Тренировочны е мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 2	Восстановител ьные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2. 3	Тренировочны е мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4	Тренировочны е мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**Рекомендации по соблюдению требований безопасности обучающимися во время участия в учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.**

1. К занятиям в зале допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.
4. Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).
6. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
7. Преподаватель (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.

8. О каждом несчастном случае с занимающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.
9. Во время занятий в зале занимающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
10. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Таблица №5

## Требования

к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

Виды спортивных соревнований, игр	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 двух лет	Свыше двух 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

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

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических,

технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта тхэквондо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта тхэквондо;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в бассейне и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной борьбе. Профилактика травматизма. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированное и др.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой календарный учебный план утверждается на 52 недели, в котором предусматриваются: расписание занятий в течение недели, занятия по предметным областям, один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня, участие в

соревнованиях, самостоятельная работа учащихся (обучающихся), аттестация учащихся (обучающихся). При реализации Программы устанавливаются следующие этапы: - этап начальной подготовки; - тренировочный этап (этап спортивной специализации); - этап совершенствования спортивного мастерства. Срок обучения по пред профессиональной программе 10 лет. Для учащихся (обучающихся), планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала учащимися (обучающимися). Минимальный возраст учащихся (обучающихся) – 7 лет. Максимальный возраст - не ограничен, если учащийся (обучающийся) справляется с минимальными требованиями Программы.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах) таблица № 6.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице № 7 к Программе.

Таблица №6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	8-16	8-16	4	1
		1	Общая физическая подготовка	78-106	76-96	94-126	110-145
2	Специальная физическая подготовка	32-40	51-65	74-104	130-160	150-212	225-300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9-13	26-36	36-43	84-124	150-200
4	Техническая подготовка	90-118	122-160	162-222	232-328	278-386	375-500

5	Тактическая подготовка	7-10	10-14	29-38	40-45	55-67	67-90
6	Теоретическая подготовка	7-10	10-14	29-38	40-45	55-67	67-90
7	Психологическая подготовка	7-10	10-14	29-38	40-45	55-67	67-90
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7-10	10-14	29-38	40-45	55-67	67-90
9	Инструкторская практика	-	3-5	10-20	15-20	26-27	30-40
10	Судейская практика	-	3-5	10-20	15-20	26-27	30-40
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-4	4-8	14-24	15-20	26-27	29-37
12	Восстановительные мероприятия	3-4	4-8	14-24	15-20	26-27	29-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка %	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка %	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	2-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка %	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный план воспитательной работы: таблица № 8 к Программе.

Таблица №8

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	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	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	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 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)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона РФ от 04.12.2007 года №329-ФЗ в редакции от 28.02.2023 года)

доступна по ссылке  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/010f23e39b19c2bd2d1e29b4c04751bbc13954bc/)

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

(Приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 года №464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил») доступен по ссылке

<https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

[https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhenii.pdf)

[antidop/prikaz\\_minsporta\\_rossii\\_ot\\_24.06.2021\\_n\\_464\\_ob\\_utverzhenii.pdf](https://cspbcl.ru/sites/default/files/doc-antidop/prikaz_minsporta_rossii_ot_24.06.2021_n_464_ob_utverzhenii.pdf)

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 9).

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Программа (содержание мероприятия и его форма)	Сроки проведения	Примеры тем для мероприятий (для включения в ежегодный план)
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой
	3. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в месяц	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Понятие «допинг», виды нарушений антидопинговых правил, последствия за их нарушения», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	7. Семинар для тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов»
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра»
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-

(этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	По назначению	«Играй честно»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»
Этап высшего мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	-
	2. Семинар	1-2 раза в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Права и обязанности спортсмена», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС», «Последствия применения допинга для физического и психологического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции», «Как сообщить о допинге», «Обработка результатов», «Процесс отбора мочи и крови», «Биологический паспорт спортсмена»

План проведения антидопинговых мероприятий в ГБУ ДО города Севастополя «Спортивная школа №7» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики в таблице № 8 к Программе.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### *Медицинские, медико-биологические мероприятия*

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тхэквондо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского углубленного обследования (УМО).

Обучающиеся групп начальной подготовки проходят УМО один раз в год. Обучающиеся учебно-тренировочных групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят УМО два раза в год.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### ***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности тхэквондистов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Таблица №10

### Перечень средств восстановительных мероприятий

<b>Педагогические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- «компенсаторное» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия или между тренировочными спаррингами от 1 до 15 минут</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня</li> </ul>
<b>Психологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</li> </ul>
<b>Медико-биологические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям;</li> <li>- витаминизация;</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>
<b>Гигиенические</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям;</li> </ul>

На этапе начальной 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.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности

тренировочных нагрузок, сокращением сроков 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. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства, такие как физиотерапевтические, витаминизация, должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп УТЭ свыше 2 лет подготовки и ЭССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж, при необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

### **III. Система контроля**

11. 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:

11.1 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ – весовая категория».

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки таблица № 11;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2 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 таблица №12;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

11.3 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 таблица №13;

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4 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 таблица №14;  
 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.

#### 12. 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.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Одним из методов контроля спортсменов на этапах спортивной подготовки являются контрольно-переводные нормативы. Для зачисления в группы также проводят вступительные нормативы. Приведены в таблицах 11 – 14.

Таблица № 11

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
-----	------------	-------------------	---------------------------	------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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 3 х 10 м	с	не менее		не менее	
			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
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»						
2.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	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 3 х 10 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

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики / юноши	Девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	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 3 x 10 м	с	не менее	
			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 спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	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 3 x 10 м	с	не менее	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
2.9		Количество раз	Не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	с	Не более	
			85	95
3.2	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 13

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «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.	Подтягивания 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	Не менее	
			+11	+15
1.7	Челночный бег 3 x 10 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 спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта	с	Не менее	
			75	85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			20	18
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «Тхэквондо»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»</b>				
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 3 x 10 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	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.		с	Не более	

	Челночный бег 30 x 8 м с высокого старта		73	83
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **14.1 Рабочая программа на этап начальной подготовки.**

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблицах. На учебно-тренировочный этап делится на периоды до трех лет подготовки (таблица 15).



## 1. Учебно – тематический план

### *первого года обучения*

№	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория: Введение в Тхэквондо, этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги )	4	20	24
2.	Теория: Изучение корейских слов (Счёт, команды) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).	3	21	24
3.	Теория: Изучение правил Тхэквондо по спаррингу и пумсе (зачисление баллов и наказаний ) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами ( нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки)	4	20	24
4.	Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	5	19	24
5.	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции СФП:	4	20	24
6.	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования среди новичков первого года обучения	4	20	24
7.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) ОФП: Разминка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками ( джумок: бандэ – джириги )	4	20	24
7.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) ОФП: Разминка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками ( джумок: бандэ – джириги )	4	20	24

8.	Теория: Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) среди новичков занимающихся первый год обучения	3	21	24
9.	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен	5	19	24
ИТОГО		216 часов		

## 14.2 Рабочая программа на этап учебно – тренировочный (этап спортивной специализации).

Примерный план-график расчета тренировочных часов представлен в таблицах. На учебно-тренировочный этап делится на периоды до трех лет подготовки (таблица 16) и свыше трех лет подготовки (таблица №17).

Таблица №16

**Примерный план-график расчета тренировочных часов учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) по тхэквондо (до 3-х лет)**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	<b>192</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	4	5	-	6	5	6	5	5	-	<b>50</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	4	2	-	5	-	3	3	1	<b>20</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	-	3	-	-	5	-	-	-	-	-	5	<b>18</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>520</b>

Таблица №17

**Примерный план-график расчета тренировочных часов учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) по тхэквондо (свыше 3-х лет)**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>144</b>
2	Специальная физическая подготовка	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	<b>131</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	<b>43</b>
4	Техническая подготовка	22	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	<b>263</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	<b>57</b>
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	<b>42</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

## Материал для учебно-тренировочного этапа.

### Теоретический материал:

- Физическая культура и спорт (2 часа)
- Техника безопасности при занятии спортом (1 час)
- Значение физкультуры и спорта для гармонического развития, укрепления здоровья (2 часа)
- Правила обращения и использования с оборудованием и инвентарем (1 час)
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках (1 час)
- Краткий обзор истории и развития единоборств (1 час)
- Санитарно-гигиенические требования во время занятий в зале, режим дня, питание спортсмена (1 час)
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека (1 час)
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена (1 час)
- Правила соревнований (2 часа)

### Практический материал:

#### 1. Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег
- Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с отягощением (легкие гантели 0,5 – 1 кг, блины от штанги вес которых не более 5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (скамья, турник, брусья)
- Акробатические упражнения
- Упражнения для укрепления рук, спины, пресса
- Подвижные игры, развивающие игры, эстафеты
- Легкая атлетика

#### 2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

- Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.
- Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.
- 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 гору, спортивные игры, плавание.
- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, 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 шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции:

изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

- Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.
- Обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний и средний уровни.
- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### 3. Технико-тактическая подготовка:

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову.
- Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.
- Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

### 4. Инструкторская судейская практика:

- 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.

## **14.2 Рабочая программа для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Примерный план-график расчета тренировочных счетов представлен в таблице № 18.

Таблица №18

**Примерный план-график расчета тренировочных часов этапа совершенствования  
спортивного мастерства по тхэквондо**

№ п/п	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>144</b>
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	<b>180</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>96</b>
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	<b>384</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	<b>60</b>
6	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>57</b>
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	3	-	3	-	-	3	-	-	-	6	<b>15</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

### Теоретические занятия

- Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

- Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе.

- Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавнo повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

- К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

- Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

- Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, 72 тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.
- Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО (ВТФ). Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.
- Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.
- Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.
- Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.
- При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

- После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

### 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 73 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. 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.

## 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице № 19.

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше	≈ 120/18 0		

ПОДГОТОВКИ	<b>одного года обучения:</b>			
	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	Понятийность. 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	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше</b>	<b>≈600/960</b>		

этап (этап спортивн ой специа лизации)	<b>трех лет обучения:</b>			
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	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/неотренированность	≈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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ВТФ - пхумсэ» (далее пхумсэ), «ВТФ-пхумсэ-фристайл» (далее фристайл), «ВТФ – весовая категория» (далее — керуги), «командные соревнования» (далее – командные соревнования) 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) <sup>1</sup>, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 20);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №21);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **18. 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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), 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).

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).

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для  
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9	Измерительная рулетка	штук	1
10	Конус тренировочный	комплект	1
11	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13	Макивара — щит большая	штук	6
14	Макивара средняя	штук	12
15	Маркеры для тренировок	комплект	1
16	Мат гимнастический	штук	2
17	Мешок боксерский	штук	2
18	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19	Мяч баскетбольный	штук	1
20	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21	Мяч футбольный	штук	1
22	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» 12х12 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 балансирующая	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

Таблица №21

## 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 трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный трансмиттером	комплект	4