

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете

Протокол № 1  
от «12» января 2023 года

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЮСШ»  
С.Г. Буторин  
Приказ № 16  
от «12» января 2023 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта Тхэквондо (ВТФ)**

Приказ Министерства спорта Российской Федерации  
от 15 ноября 2022 года № 988 «Об утверждении  
Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта тхэквондо (ВТФ)»

Срок реализации Программы:

1. На этапе начальной подготовки – 3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Составитель программы:

Тренер - преподаватель

Овченков А.А.

Год составления Программы – 2022

г. Тавда

## Содержание

### I. Общие положения

1. Пояснительная записка.

2. Цели Программы.

II. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую.

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .

7. Календарный план воспитательной работы.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

### III Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

### IV. Рабочая программа

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

15. Рабочая программа тренера-преподавателя.

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

18. Кадровые условия реализации Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

## **I. Общие положения**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022г. № 988 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. 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.

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса тхэквондистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка тхэквондистов высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим уровнем высокой социальной активности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по тхэквондо.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- 3)

---

<sup>1</sup>

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	3	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 8

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.4.	Учебно-тренировочные	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	

мероприятия в каникулярный период	
---	--

### Спортивные соревнования:

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

По цели соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными, подводящими, главными, зрелищными, массовыми.

– **Основные соревнования** - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена.

– Отборочные соревнования проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд.

- **Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание.

– Главные соревнования определяются в установленном порядке органами управления ФКиС или Федерацией тхэквондо.

- **Зрелищные, массовые** соревнования проводятся для привлечения большого количества участников и планируются в соответствующем разделе спортивной – массовой работы.

Нормативы соревновательной деятельности, обеспеченные муниципальным заданием и бюджетным финансированием различного уровня:

Условные обозначения:

БУ – бюджет учреждения, обеспеченный муниципальным заданием;

МБ- местный бюджет;

РБ – региональный бюджет;

ФБ- федеральный бюджет;

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	
Отборочные	-	-	1	2	
Основные	-	1	1	1	

В соответствии с муниципальным заданием и нормативом его финансового обеспечения количество соревнований составляет 95,3% от установленного

ФССП норматива. Общее количество соревнований не превышает норматива, установленного ФССП. Распределение наименований соревнований на основе их классификации с учётом ЕКП соответствующего уровня осуществляется на каждый год обучения по каждому этапу в соответствии с оперативным планированием/рабочей документацией тренера - преподавателя. Таким образом, объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся является оптимальным, поскольку составляет в среднем **88, 03%** от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо.

**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.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе) отделения по виду спорта тхэквондо следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение:

- 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 подготовки(индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание тренировочных занятий по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах 60 минут .

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.



Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

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

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

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка общая и специальная, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, инструкторская и судейская практика, итоговая и промежуточная аттестация.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
1.	Общая физическая подготовка	112	110	165	184
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	150	202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	30	46
4.	Техническая подготовка	140	186	328	405
5.	Тактическая подготовка	-	9	7	30
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	16
7.	Психологическая подготовка	7	4	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	5
9.	Инструкторская практика	-	4	4	9

10.	Судейская практика	-	4	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	8	9
Общее количество часов в год		312	416	728	936

Построение процесса спортивной подготовки в организации осуществляется с учётом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, количества занятий, решаемых тренировочных задач.

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22
3.	Спортивные соревнования (%)	-	2-3	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-6	2-6	3-8	6-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Профориентационная работа - это практические мероприятия рекомендательного характера по выбору будущей профессиональной деятельности на основе информации о профессиях и требованиях к соискателю рабочего места, особенностей и способностей выбирающего и прогноза его успешности в предпочитаемом виде деятельности. Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива. Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное

решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, само актуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,</li> </ul>	В течение года

		<p>инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,	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

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная Игра».</p> <p>2. Антидопинговая викторина «Играй честно».</p> <p>3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1</p> <p>4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p>	<p>3. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a></p> <p>4. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение No2)</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Веселые старты «Честная игра»</p> <p>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА2</p> <p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>4. Семинар для спортсменов: «Виды</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>2. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net/">https://newrusada.triagonal.net/</a></p>

	нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
--	--	----------------	--

## **9. Инструкторская и судейская практика**

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, арбитра, главного секретаря, боковых судей, судей при участниках, рефери. Оформление места соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-2-го года обучения. Судейство соревнований по тхэквондо в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по тхэквондо города. Выполнение обязанностей.

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

### **Медико-биологический контроль**

- Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.



К занятиям тхэквондо допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

- Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин).

Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено. Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.  $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$  где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной. Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы,

выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1,3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин), где N- работа, кгм/мин; P -масса испытуемого, кг; n - число подъемов в минуту; h -высота ступени, м; 1,3 -коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени. Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин темп работы составляет 20-22 подъема в мин, а затем увеличивается до 30-35. Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:  $МПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$  (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом. На этапе углубленной тренировки для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных спортсменов в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, 40 исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты. При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### *Этап начальной подготовки*

Основной путь оптимизации восстановительных процессов в этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающий интервалы отдыха, достаточное для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

#### *Учебно-тренировочный этап*

В группах углублённого уровня подготовки применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико – биологические и психологические средства.

#### *Медико – биологические средства восстановления*

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсменов характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров -25%, углеводов -60-61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак –5%,

завядка

второй завтрак – 25%,

дневная тренировка

обед –35%

полдник –5%,

вечерняя тренировка

ужин –30%

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма.

Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохладения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2ч.

Для устранения витаминного дефицита используются *поливитаминные комплексы*, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты.

*Психологические средства восстановления.* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **Врачебно – педагогический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов -терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

-режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной

схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

-разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

-тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

-схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

-интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

-спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

#### **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;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного этапа подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся переводится в группу спортивно-оздоровительного этапа. Требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу этапа подготовки. Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Цель: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по виду спорта.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
  - соотношение прогноза и реальных результатов работы;
  - выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
  - внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

**Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.**

Все упражнения оцениваются по системе: ниже нормы - незачет, норма - зачет.

**Оценка, формирование и анализ результатов.**

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

- Достижения обучающегося относительно требований программ.
- Полноту выполнения программ.

Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов. Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 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 спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	



			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	

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

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:**

№ 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	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 30x8 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

**уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:**

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

## IV. Рабочая программа

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

#### Этап начальной подготовки

#### 1-2-3 год обучения

#### Теоретическая подготовка

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	Всего на этапе начальной	180		

начальной подготовки	подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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	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	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	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

## Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка.

Основные строевые упражнения на месте в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

### Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте на одной и двух ногах. Прыжки в движении.

### Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча: с поворотами и приседаниями. ОРУ с набивным мячом.

### Упражнения на гимнастических снарядах.

На бревне - ходьба, повороты, подскоки, прыжки.

На перекладине - подтягивание, повороты, перехваты, размахивания, соскоки.

На козле и коне - опорные прыжки.

### Избранный вид спорта

## Специальная физическая подготовка.

- 1.Вынос бедра (правого, левого и попеременно)
- 2.Челночный бег с изменением дистанции.
- 3.Удары по лапам по сигналу.

## Техническая подготовка.

- 1.Стойки: наранхи соги, моа соги, пёнхи соги, ап соги, чучум соги, ап куби.
- 2.Удары руками: паро джируги, пандэ джируги.
- 3.Блоки: арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки.
- 4.Удары ногами: аппаль оллиги, ёппаль оллиги, двитпаль оллиги, андари фуриги, паккатдари фуриги, ап чаги, ан долльё чаги.
5. Пхумсэ: кибон иль джан, кибон и джан.

## Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

## Учебно-тренировочный уровень до 3 лет

### Теоретическая подготовка

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## Практическая подготовка

## **Общая физическая подготовка**

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. Упражнения со скакалкой. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Силовые упражнения с партнёром. Упражнения на гибкость.

### **Специальная физическая подготовка.**

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Степовая программа- прыжок вперёд, назад;- передний шаг вперёд, назад;- задний шаг вперёд, назад;- перебежка вперёд, назад;  
- сайд степ на 90 градусов
2. Сэмбон, ллобо керуги.
3. Полусвободный спарринг.
4. Учебный спарринг.
5. Кёк-па.
6. Ён сок чаги (комбинация ударов ногами).
7. Удары по лапам, комбинации ударов по лапам.
8. Прыжки через барьеры.
9. Скоростная работа по лапам.
10. Отработка ударов с грузами.
11. Шпагат.
12. Отработка комбинаций по жилетам.

### **Техническая подготовка.**

**Стойки:** наранхи соги, чучум соги, ап соги, ап куби, двит куби, бом соги, моа соги, коа соги, хакдари соги, гиббон чумби.

**Удары руками:** сон кыт чируги, сонналь чиги, пхалькуп чиги, джируги, Ёп джируги, доле джируги, дынг джумок чиги.

**Блоки:** арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки, сонналь макки, хан сонналь макки, отгоро макки, джеби пум сонналь мок чиги.

**Удары ногами:** ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ёп чаги, двит чаги, хурио чаги, паккат доллё чаги, мом долле паккат чаги.

**Пхумсэ:** тхэгык и, иль, сам, са, джанг.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

### **Учебно-тренировочный уровень свыше 3 лет обучения**

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность

организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

### **Теоретическая подготовка**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. Упражнения со скакалкой. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Силовые упражнения с партнёром. Упражнения на гибкость.

### **Техническая подготовка.**

**Стойки:** наранхи соги, чучум соги, ап соги, ап куби, двит куби, бом соги, моа соги, коа соги, хакдари соги, гиббон чумби.

**Удары руками:** сон кыт чируги, сонналь чиги, пхалькуп чиги, джируги, ёп джируги, доллэ джируги, дынг джумок чиги, мэ джумок чиги, дёчо джируги.

**Блоки:** арэ макки, момтхон макки, ольгуль макки, сонналь макки, хан сонналь макки, отгоро макки, джеби пум сонналь мок чиги, годуро макки, хэчо макки, батан сон макки, гаве макки, оесантул макки.

**Удары ногами:** ап чаги, миро чаги, долле чаги, нэре чаги, ёп чаги, двит чаги, хурио чаги, паккат доллё чаги, мом доллё паккат чаги, твио ап чаги, твио доллё чаги, твио ёп чаги, дубальдангсан чаги, твио мом доллё чаги.

**Пхумсэ:** тхэгык и, иль, сам, са, ок, юк, чхиль, пхаль джанг.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **1. Степовая программа**

- прыжок вперед, назад;
- передний шаг вперед, назад;
- задний шаг вперед, назад;
- перебежка вперед, назад;
- сайд степ на 90 градусов;
- сайд степ на 45 градусов;
- комбинации степа;
- комбинации степ-удар.

2. Сэмбон, ллбо керуги, ханбон керуги.

3. Полусвободный спарринг.

4. Учебный спарринг.

5. Кьёк-па.

6. Ён сок чаги (комбинация ударов ногами).

7. Удары по лапам, комбинации ударов по лапам.

8. Прыжки через барьеры.

9. Скоростная работа по лапам.

10. Отработка ударов с грузами.

11. Шпагат.

12. Отработка комбинаций по жилетам.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

### **Психологическая подготовка**

Специфика тхэквондо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально - психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных



волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## 15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (ТХЭКВОНДО)

## Начальная подготовка до 1 года

[illegible]





	Теория и методика физической культуры и спорта	600 мин.												
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60											1	
2	История возникновения олимпийского движения	60					1							
3	Режим дня и питание обучающихся	60						1						
4	Физиологические основы физической культуры	60							1					
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60										1		
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	60								1				
7	Основы техники вида спорта	60									1			
8	Психологическая подготовка	60				1								
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	1											
10	Правила вида спорта	60			1									
1.	Общая физическая подготовка	165	14	14	14	14	14	12	14	13	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	10	13	10	13	13	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28		4	4	3	6	5	4	4				
4.	Техническая подготовка	328	28	28	28	28	28	24	28	24	28	28	28	28
5.	Тактическая подготовка	7									2	2	2	1
6.	Психологическая подготовка	10	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1								2			
8.	Инструкторская практика	5						1		1		1		2
9.	Судейская практика	4						1		1				2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	3						2					3
11.	Восстановительные мероприятия	8			1	1		1	1	1	1	1		1
	<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>65</b>

#### ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЁМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

	Период тренировки:	Всего												
	Месяцы:													
	Количество занятий:													
	<b>Средства тренировки:</b>													
1	<b>ОФП</b>	<b>165</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	Бег разной интенсивности	59	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
	ОРУ	59	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
	Силовая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>328</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
	Базовая техника	116	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10
	Работа по лапам	116	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	10	10
	Работа по жилетам	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>7</b>									2	2	2	1
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
5	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>3</b>	<b>1</b>								2			
7	<b>Инструкторская практика</b>	<b>5</b>						<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>
8	<b>Судейская практика</b>	<b>4</b>						<b>1</b>		<b>1</b>				<b>2</b>
9	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>8</b>	<b>3</b>						<b>2</b>					<b>3</b>
10	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>8</b>			<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
11	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>28</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
	<b>Всего часов:</b>	<b>718</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>55</b>	<b>63</b>	<b>55</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>65</b>

## Учебно-тренировочный уровень свыше 3 лет

	содержание	часы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
<b>Обязательные предметные области</b>														
	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>960 мин.</b>												
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	1											
2	История возникновения олимпийского движения	60										1		
3	Режим дня и питание обучающихся	120											2	
4	Физиологические основы физической культуры	60										1		
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60								1				
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	180									2			1
7	Психологическая подготовка	180			1		1				1			
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60												1
9	Правила вида спорта	180		1		1			1					
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>180</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>46</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>				
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>404</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
5.	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>3</b>			<b>3</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
6.	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>4</b>					<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
7.	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>				<b>3</b>				<b>3</b>			<b>2</b>
8.	<b>Инструкторская практика</b>	<b>5</b>	<b>1</b>								<b>3</b>			<b>1</b>
9.	<b>Судейская практика</b>	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
10.	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				<b>2</b>					<b>4</b>
11.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>

### ПРИМЕРНЫЙ ОБЪЕМ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

	Период тренировки:	Всего												
	Месяцы:													
	Количество занятий:													
	<b>Средства тренировки:</b>													
1	<b>ОФП</b>	<b>180</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
	Бег разной интенсивности	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	ОРУ	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Силовая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	<b>Техническая подготовка</b>	<b>404</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	Базовая техника	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Работа по лапам	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Работа по жилетам	164	14	14	14	14	14	12	14	12	14	14	14	14
3	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>3</b>			<b>3</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
5	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>4</b>					<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
6	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>				<b>3</b>				<b>3</b>			<b>2</b>
7	<b>Инструкторская практика</b>	<b>5</b>	<b>1</b>								<b>3</b>			<b>1</b>
8	<b>Судейская практика</b>	<b>9</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>2</b>
9	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				<b>2</b>					<b>4</b>
10	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	
	<b>Участие в спортивных</b>	<b>46</b>		<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>				

	соревнованиях													
	Всего часов:	920	77	77	77	80	77	72	80	74	75	76	76	79

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин.

Характеристика вида спорта Тхэквондо - вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях. Тхэквондо располагает богатым техническим арсеналом, по количеству и качеству не только не уступает технике других видов единоборств, но и во многом их превосходит. Тхэквондо – это корейский вид боевых единоборств, который, пройдя свой путь эволюции, завоевал право называться «боксом ногами». В мире единоборств тхэквондо широко признано благодаря преимуществам технических действий, выполняемых ногами. С появлением тхэквондо широкое распространение получило спортивное направление. Развитие спортивного направления способствовало разделению тхэквондо на несколько стилей. В каждом стиле тхэквондо проводятся соревнования по своим правилам, в которых существует различные ограничения для реализации технико-тактических действий. В одном стиле разрешается наносить удары руками в голову и туловище, в другом разрешается только в туловище, в голову запрещается. Поединок тхэквондиста отличается от поединка представителей других видов единоборств, преобладанием атакующих и контратакующих действий ногами. Освоение тхэквондо занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам. Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания обучения юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий.

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам обучения следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей. При организации обучения тхэквондо детей большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств. Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся. Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений. Подготовка в тхэквондо - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, специальной, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.) и соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей

юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок. Основные признаки системы подготовки тхэквондиста: многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация приемов является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки; целенаправленность на достижение максимального спортивного результата. Система спортивной подготовки тхэквондиста определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Уровень мастерства обучаемого зависит от степени выполнения поставленных задач и достижения цели на конкретном этапе обучения. Развитие тхэквондо сдерживают следующие причины:

- недостаточная массовость;
  - малая эффективность работы детских тренеров, отсутствие в достаточном количестве снаряжения, оборудования, специализированных залов и несовершенное медико-биологическое обеспечение;
  - недостаточная популяризация. Тхэквондо, как и другие виды единоборств, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности. Анализ тенденций развития мирового спорта позволяет в качестве системообразующих выделить следующие:
  - повышение социальной значимости спорта;
  - повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений.
- Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития тхэквондо:
- совершенствование Правил международных соревнований, что является важнейшим инструментом управления развитием вида спорта;
  - профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений;
  - повышение уровня подготовленности тхэквондистов в странах с традиционно высоким уровнем развития восточных видов боевых искусств;
  - обострение соревновательной конкуренции и расширение географии стран, претендующих на медали на крупнейших турнирах;
  - доведение технико-тактического мастерства до высочайшего уровня;
  - интенсификация тренировочного процесса;
  - быстрое распространение передового опыта ведущих специалистов;
  - стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;



- улучшение всех видов обеспечения подготовки;
- централизация подготовки национальных сборных команд.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»: «ВТФ - весовая категория

29 кг», «ВТФ - весовая категория 33 кг», «ВТФ - весовая категория 37 кг», «ВТФ - весовая категория 41 кг», «ВТФ - весовая категория 42 кг», «ВТФ - весовая категория 44 кг», «ВТФ - весовая категория 45 кг», «ВТФ - весовая категория 46 кг», «ВТФ - весовая категория 47 кг», «ВТФ - весовая категория 48 кг», «ВТФ - весовая категория 49 кг», «ВТФ - весовая категория 51 кг», «ВТФ - весовая категория 52 кг», «ВТФ - весовая категория 53 кг», «ВТФ - весовая категория 54 кг», «ВТФ - весовая категория 55 кг», «ВТФ - весовая категория 57 кг», «ВТФ - весовая категория 58 кг», «ВТФ - весовая категория 59 кг», «ВТФ - весовая категория 59+ кг», «ВТФ - весовая категория 61 кг», «ВТФ - весовая категория 62 кг», «ВТФ - весовая категория 63 кг», «ВТФ - весовая категория 63+ кг», «ВТФ - весовая категория 65 кг», «ВТФ - весовая категория 65+ кг», «ВТФ - весовая категория 67 кг», «ВТФ - весовая категория

67+ кг», «ВТФ - весовая категория 68 кг», «ВТФ - весовая категория 68+ кг», «ВТФ - весовая категория 73 кг», «ВТФ - весовая категория 73+ кг», «ВТФ - весовая категория 74 кг», «ВТФ - весовая категория 78 кг», «ВТФ - весовая категория

78+ кг», «ВТФ - весовая категория 80 кг», «ВТФ - весовая категория 80+ кг», «ВТФ - весовая категория 87 кг», «ВТФ - весовая категория 87+ кг» (далее – «ВТФ - весовая категория»), ВТФ - командные соревнования (далее – «командные соревнования»), «ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа», «ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные», «ВТФ - пхумсэ- тройки», «ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные», «ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа», «ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные», «ВТФ - пхумсэ - фристайл - пятерки смешанные» (далее – «ВТФ - пхумсэ»), а также «ВТФ - ПОДА - весовая категория 49 кг (K41-K44)» 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.

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».

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности:

1. К тренировочным занятиям по избранному виду спорта тхэквондо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.
2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организовано, под руководством тренера-преподавателя, покидают

место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покидают место проведения занятий.
3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

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

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

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по тхэквондо необходимы следующие условия:

- наличие тренажерного зала (Тавда, ул. Ломоносова 1);
- наличие раздевалок (Тавда, ул. Ломоносова 1);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
	Измерительная рулетка	штук	1
	Конус тренировочный	комплект	1

	Лента эластичная (силовая)	штук	12
	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
	Макивара – щит большая	штук	6
	Макивара средняя	штук	12
	Маркеры для тренировок	комплект	1
	Мат гимнастический	штук	2
	Мешок боксерский	штук	2
	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	комплект	1
	Мяч футбольный	штук	1
	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12х12 м)	комплект	1
	Насос универсальный с иглой	штук	1
	Переключатель навесная универсальная	штук	2
	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
	Платформа балансировочная	штук	1
	Подвесная система для мешков	комплект	2
	Подушка балансировочная	штук	1
	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
	Свисток тренера	штук	1
	Секундомер	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	2
	Степ - платформа	штук	12
	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
	Трос амортизатор спортивный	штук	12
	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
4	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
4	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
	Жилет защитный (для тхэквондо)	штук	12
	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	12
	Маска защитная на шлем	штук	12

### **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

Образовательная организация укомплектована кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо: 1 тренер - преподаватель имеет средне специальное образование физкультурно - спортивной направленности;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 1 тренер преподаватель имеет ВКК.

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Педагогические работники проходят курсы повышения квалификации раз в три года, в соответствии с планом повышения квалификации.

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

1.ЧойСунг Мо. «Гибкость в боевых искусствах»; «Феникс» Ростов-на-Дону,2003 г.

2. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо от белого к черному»; «Феникс» Ростов-на-Дону . 2003 г.

3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 20124.
4. Р.В. Тазиев, Г.Г.Янышева, Ф.Х. Габитова«Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников» (методическое пособие) Казань-2005.
5. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Физкультура и спорт,2009.
6. Холодов Ж.. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2006. С. 233-239
7. Чой Сунг Мо, Е.И.Глебов. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону: - «Феникс» – 2002
8. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена»; «Советский спорт» Москва,2009г.
- 9.Сафонкин. С. Секреты мастера тхэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой. – Учебное пособие – 2014
10. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки /В.Б.Иссурин.:–М.:Советскийспорт,2010
11. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. под редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

<b>Название</b>		
1	СД	Тхэквондо. Пхумсэ.
2	СД	Тхэквондо. Керуги.
3	СД	Соревнования

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Министерство спорта Свердловской области ([minsport.midural.ru](http://minsport.midural.ru))
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Союз тхэквондо России (tkdrussia@mail.ru)
10. Союз тхэквондо Свердловской области (<http://taekwondo-ekb.ru/>)



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026