



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР
«Юность-Метар» г. Челябинска
С.В.Пруцков
Приказ №02-02/20-1 от 25.04.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар» г. Челябинска (далее – Учреждение).

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства;

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

4.Объем программы.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работы) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий

5.1.1. Практические занятия. Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

5.1.2. Лекционный материал. Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тхэквондо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих учебно-тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки и восстановления.

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть учебно-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Виды и объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» представлен в таблице:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным

планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		8-16		4-8	1-2
		1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Теоретическая подготовка (%)						
7.	Психологическая подготовка (%)						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)						
10.	Восстановительные мероприятия (%)						
11.	Инструкторская практика (%)		1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
12.	Судейская практика (%)						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- 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);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия для формирования качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте, и в тхэквондо в частности. Информационное и тренерское воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;
- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам тренерского воздействия и убеждения спортсменов, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство МБУДО СШОР «Юность-Метар» г. Челябинска вправе заключить со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правилами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в ознакомительных и тренинговых семинарах	Семинары
7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Не реже двух раз в год под руководством тренера-преподавателя или приглашённого лектора, все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. Провести подготовку команды к соревнованиям.	9	13
--	---	----

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. Судить игры в качестве судьи в поле.	9	14

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

10.1. К зачислению в спортивную школу «Юность-Метар» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

10.2. Физическое и психологическое восстановление

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- 1) посещение бани (2-4 раза в месяц);
- 2) ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- 3) подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- 4) посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- 5) лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- 6) посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

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;
- 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

13. 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
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 специальной физической подготовки				
	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			85	95
	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

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»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
Нормативы специальной физической подготовки				
10	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			75	85
11	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18

Уровень спортивной квалификации

12	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
----	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
Нормативы специальной физической подготовки				
13	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			73	83
14	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20

Уровень спортивной квалификации

15	Спортивное звание «мастер спорта России»
----	--

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»

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

Структура и содержание спортивной подготовки по тхэквондо по неделям на этапе начальной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (распределение по неделям)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1,26,53,7 9,105,131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Приёмные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление в группу
3	История и теория тхэквондо			2,54,10 6,126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения	1,2									Зачёт
6	Разминочные упражнения	вп		1-4							Зачёт
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	вп									Зачёт
8	Детские подвижные игры	вп									-
9	Элементы акробатики	вп									Зачёт
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные физические упражнения	8-156									Зачёт
12	Изучение базовой стойки	8- 156									

13	Изучение ударной техники руками	9-52		9							Зачёт
14	Изучение простых технических действий ногами	14-52		14							Зачёт
15	Изучение степов и перемещений	56-156		56							Зачёт
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	8-16									Зачёт
17	Изучение пумсе	9-52									Зачёт
18	Изучение сложной ударной техники	53-104									Зачёт
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	9-104		9							Зачёт
20	Участие в детских соревнованиях						26-156				Победы в поединках, зачётная книжка массовых разрядов
21	Контрольные поединки						18-56				-
22	Изучение перемещений в ТТП	24-156									Зачёт
23	Изучение защитных действий руками	108-156									Зачёт
24	Контратакующие технические действия	56-156									Зачёт
25	Атакующие технические действия	108-156									Зачёт
26	Работа в клинче	108-156									Зачёт
27	Переводные экзамены									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год занятий
28	Спортивно-оздоровительный лагерь					36-44,47-52,70-72, 92-96,100-104,132-136,144-					-

						148,152-156					
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								104-156		Зачёт,
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			104							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	52-156									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108,144							Зачёт
34	Понятия «режим дня», «режим питания», питьевой режим», «восстановление» тхэквондиста			53, 105							Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		26-156								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		26-156								Зачёт, результат тестирования
ИТОГО		156 недель. 1248 часов групповых занятий, 624 часа самостоятельных занятий									

*ВП- весь период

Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивной специализации

п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости,
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26, 53, 79, 105, 131			Допуск к занятиям и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория тхэквондо			2, 54, 106, 126							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			1, 53, 105							Зачёт
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1, 105							Зачёт
11	Специальные физические упражнения	ВП									-
12	Базовые стойки	ВП									
13	Изучение ударной техники руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках

14	Изучение простых технических действий ногами	ВП									Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	ВП									Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	ВП									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	ВП									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	ВП									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	ВП									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						ВП				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Контрольные поединки						ВП				-
22	Изучение перемещений в ТТП	ВП									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках

24	Контратакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	ВП									Учёт в соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год занятий
28	Тренировочные сборы					36-44,47- 52,70-72,92- 96,100- 104,132- 136,144- 148,152- 156,174- 176,194- 198,202- 206,234- 236,254-260					-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		Зачёт
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4, 56, 108, 160							Зачёт

32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			4, 56, 108, 160							Зачёт
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств			4, 56, 108, 160, 212							Зачёт
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачёт, результат тестирования
ИТОГО		260 недель. 4056 часов групповых занятий, 2080 часов самостоятельных занятий									

*Вп-весь период

Структура и содержание тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования для каждого года спортивной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап

3	История и теория тхэквондо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	ВП									-
12	Базовые стойки	ВП									-
13	Изучение ударной техники руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках
14	Изучение простых технических действий ногами	ВП									Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	ВП									Учёт в соревновательных поединках

16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	ВП									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	ВП									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	ВП									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	ВП									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						ВП				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные поединки						ВП				Статистика результативности
22	Изучение перемещений в ТТП	ВП									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках
24	Контратакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках

26	Работа в клинче	ВП									Учёт в соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости									40-44	Зачёт, перевод на следующий год занятий
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачёт
ИТОГО		52 недели. 1456 часов групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

*ВП-весь период

Структура и содержание тренировочной работы на этапе высшего спортивного мастерства для каждого года спортивной подготовки

№ п/п	Раздел дисциплины, тема	Виды занятий (неделя)									Форма контроля успеваемости, итоговый документ
		ГПЗ	ИСЗ	ЛЗ	УТС	СОЛ	СОР	МЕД	МЕТ	ЭКЗ	
1	Врачебный контроль							1, 26,			Допуск к тренировкам и соревнованиям
2	Переводные нормативы									1-5	Зачёт, зачисление на этап
3	История и теория тхэквондо			2							Зачёт
4	Общие понятия о гигиене			-							-
5	Строевые упражнения										-
6	Разминочные упражнения	ВП									-
7	Общеразвивающие упражнения (бег, подтягивания, отжимания, выпрыгивания и т.д.)	ВП									Комплексное тестирование
8	Подвижные игры	ВП									-
9	Акробатика и гимнастика	ВП									-
10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря			1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	ВП									-
12	Базовые стойки	ВП									-
13	Изучение ударной техники руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках

14	Изучение простых технических действий ногами	ВП									Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	ВП									Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	ВП									Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пхумсе	ВП									Учёт в соревновательных поединках
18	Изучение сложной ударной техники	ВП									Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	ВП									Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях						ВП				Победы в соревнованиях, выполнение нормативов КМС, МС
21	Контрольные поединки						ВП				Статистика результативности
22	Изучение перемещений в ТТП	ВП									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках

24	Контратакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	ВП									Учёт в соревновательных поединках
27	Оценка текущей успеваемости									40-44	Зачёт, перевод на следующий год занятий
28	Тренировочные сборы				По плану сборных команд						-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-

35	Самостоятельное повторение пройденного материала		вп								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		вп								Зачёт
ИТОГО		52 недели. 1664 часа групповых занятий, 208 часов самостоятельных занятий									

вп- весь период.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

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

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...		...	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. МБУ ДО СШОР «Юность-Метар» должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

16.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее - Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от

15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее - ЕКСД).

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП); обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6

9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

- 1) «Единая всероссийская спортивная классификация. Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2022.
- 2) Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ,2008. – 240 с.
- 3) Волков Н.И. и другие. «Биохимия мышечной деятельности». Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- 4) Гил, К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. – М. : Советский спорт, 2012. –544 с.
- 5) Глебов, Е. И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е. И. Глебов, ЧойСунг Мо. – Ростов-н/Д : Феникс, 2002. – 320 с
- 6) Куринной И.И. «Атлетика - 2», программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса - Москва, 2005.
- 7) Мавлеткулова, А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквон-дистов-юношей : дис. ... канд. пед. наук / А. С. Мавлеткулова. – Санкт-Петербург. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2007. – 165 с

- 8) Мо Ч.С. «Гибкость в боевых искусствах», серия «Мастера боевых искусств», - Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003.
- 9) Пшендин А.И. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России. С-П.; 2003.
- 10) Павлов, С. В. Спортивное тхэквондо / С. В. Павлов. – Челябинск : УГАФК, 2003. – 94 с.
- 11) Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В. И. Павлова, Д. А. Сарайкин, М. С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.
- 12) Тажибаев, С. С. Возрастные особенности двигательных качеств юных единоборцев (на примере тхэквондистов) / С. С. Тажибаев // Молодой ученый. – 2016. – № 8. – С. 1217-1219.
- 13) Терзи, М. С. Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов / М. С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2015. – Т. 15. – № 1. – С. 64–69.
- 14) Терзи, М. С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо: учеб. пособие / М. С. Терзи. – Челябинск : СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.
Шулики Ю.А., Ключников Е.Ю. «Тхэквондо теория и методика», учебник - Ростов-на-Дону 2007.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- 2) Официальный интернет-сайт(<http://tkdrussia.ru/>).
- 3) Официальный интернет-сайт (<http://www.etutaekwondo.org/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
- 6) Официальный интернет-сайт (<http://www.worldtaekwondofederation.net>).