

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа
муниципального района Уфимский район Республики Башкортостан**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 10.04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШОР
Уфимский район РБ»
Р.Р. Киямов
(подпись) (инициалы, фамилия)
Приказ № 31



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «Тхэквондо ВТФ»**

*Разработано в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 15 ноября 2022 года №988.*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Составители программ:

№	Ф.И.О.	Должность
1	Зигангирова Гульназ Забировна	ст. инструктор-методист
2	Тухватуллин Радмир Рафаэльевич	тренер-преподаватель

Уфимский район, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	8
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	8
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план (приложение)	17
	2.3. Календарный план воспитательной работы	20
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	23
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	Система контроля	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта тхэквондо (ВТФ)	31
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		61

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта тхэквондо ВТФ:

Тхэквондо – это особый вид боевого искусства и олимпийский вид спорта одновременно. Человек может защитить себя лишь с помощью рук и ног, а также атаковать противника. Отличительная особенность тхэквондо – мощная техника ударов ногами, а также быстрые и сильные атаки, но необходимо помнить, что это оборонительный вид борьбы. В условиях нашей современной жизни тхэквондо – один из лучших способов самозащиты, прекрасная возможность быть всегда в отличной форме и хорошем настроении. Заниматься тхэквондо может каждый. В нем собраны уникальные техники и методики для поддержания здоровья детей и взрослых. Занятия тхэквондо делают тело гибким и пластичным, так этот вид боевых искусств задействует множество суставов и мышц. Удары ногами, крики во время занятий способствуют снятию стресса. Одним из основных отличий тхэквондо от других видов боевых искусств является гармоничное воспитание тела и духа. Главное отличие от других единоборств, что тхэквондо (ВТФ) включено в программу летних олимпийских игр. Занимающиеся тхэквондо закаляют характер и силу воли, постигают основы внутреннего этикета. Цель техник тхэквондо – воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе».

Тхэквондо – корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта тхэквондо ВТФ:

2.2.1. Правила тхэквондо (WTF)

Поединок состоит из трех раундов по три минуты с перерывом по одной минуте, для детей до 14 лет – три раунда по две минуты с перерывом тридцать секунд (возможно сокращение до двух раундов).

К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие подготовку по спарринговой технике в течение не менее трех месяцев.

Спортсмены делятся по возрасту, весовым категориям, а также по полу.

Возраст участников соревнований определяется годом рождения (в редких случаях датой рождения). Взвешивание участников проходит за день до начала соревнования. Участнику, взвесившемуся один раз и не прошедшему взвешивание первый раз, предоставляется право на еще одно взвешивание в пределах времени официального взвешивания.

Технические приемы кулаком выполняются с использованием передней наружной части указательного и среднего пальцев крепко сжатого кулака.

Технические приемы ногами выполняются с использованием части ноги ниже таранной кости-лодыжки.

За каждое результативное действие в корпус спортсмену дается одно очко, в голову – 3 очка.

Разрешается наносить удары кулаком и ногами в области, закрытые защитным жилетом. Однако запрещается нанесение ударов в позвоночник.

Разрешается наносить удары в переднюю часть лица, исключая затылок (удары должны наноситься только ногами).

Спортсменам могут присваиваться штрафные очки, при получении четырех штрафных очков – дисквалификация.

2.2.2. Экипировка (форма) для тхэквондо:

защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, степки – специальная обувь для тхэквондо, добок – кимоно для тхэквондо, перчатки для тхэквондо и капа перед выходом в область соревнования.



2.2.3. В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» (в том числе и белый) и «черные». Принято придерживаться следующей классификации:

Уровень	Иллюстрация	Пояс
10 гып		Белый пояс
9 гып		Бело-жёлтый пояс
8 гып		Жёлтый пояс
7 гып		Жёлто-зелёный пояс
6 гып		Зелёный пояс
5 гып		Зелёно-синий пояс
4 гып		Синий пояс
3 гып		Сине-красный пояс
2 гып		Красный пояс
1 гып		Красный пояс с чёрной полоской
1 дан		Чёрный

У чёрных поясов есть свои уровни - даны. Всего в тхэквондо 9 данов. Владелец красного пояса с черной полоской (1 гып) должен тренироваться как минимум полгода, прежде чем он сможет сдать на 1-й дан. Каждый может получить черный пояс (1-й дан) через 2,5 – 4 года, в зависимости от способностей, частоты тренировок и частоты проведения аттестаций.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

мальчики	24	27	30	33	37	41	45	49	53	53 +
девочки	22	24	27	30	33	37	41	44	47	47 +

юноши	33	37	41	45	49	53	57	61	65	65 +
девушки	29	33	37	41	44	47	51	55	59	59 +

юниоры	45	48	51	55	59	63	68	73	78	78 +
юниорки	42	44	46	49	52	55	59	63	68	68 +

мужчины	54	58	63	68	74	80	87	87 +
женщины	46	49	53	57	62	67	73	73 +

Весовые категории на Олимпийских играх

мужчины	до 58 (до 58)	до 68 (свыше 58 до 68)	до 80 (свыше 68 до 80)	свыше 80 (свыше 80)
женщины	до 49 (до 49)	до 57 (свыше 49 до 57)	до 67 (свыше 57 до 67)	свыше 67 (свыше 67)

Весовые категории на юношеских Олимпийских играх

юноши	до 48 (до 48)	до 55 (свыше 48 до 55)	до 63 (свыше 55 до 63)	до 73 (свыше 63 до 73)	свыше 73 (свыше 73)
девушки	до 44 (до 44)	до 49 (свыше 44 до 49)	до 55 (свыше 49 до 55)	до 63 (свыше 55 до 63)	свыше 63 (свыше 63)

Весовые категории на юниорских и юношеских Олимпийских играх

Юниоры (15-17 лет)	Юниорки (15-17 лет)	Юноши (12-14 лет)	Девушки (12-14 лет)
до 45 (до 45 кг)	до 42 (до 42 кг)	до 33 (до 33 кг)	до 29 (до 29 кг)
до 48 (свыше 45 до 48 кг)	до 44 (свыше 42 до 44 кг)	до 37 (свыше 33 до 37 кг)	до 33 (свыше 29 до 33 кг)
до 51 (свыше 48 до 51 кг)	до 46 (свыше 44 до 46 кг)	до 41 (свыше 37 до 41 кг)	до 37 (свыше 33 до 37 кг)
до 55 (свыше 51 до 55 кг)	до 49 (свыше 46 до 49 кг)	до 45 (свыше 41 до 45 кг)	до 41 (свыше 37 до 41 кг)
до 59 (свыше 55 до 59 кг)	до 52 (свыше 49 до 52 кг)	до 49 (свыше 45 до 49 кг)	до 44 (свыше 41 до 44 кг)
до 63 (свыше 59 до 63 кг)	до 55 (свыше 52 до 55 кг)	до 53 (свыше 49 до 53 кг)	до 47 (свыше 44 до 47 кг)
до 68 (свыше 63 до 68 кг)	до 59 (свыше 55 до 59 кг)	до 57 (свыше 53 до 57 кг)	до 51 (свыше 47 до 51 кг)
до 73 (свыше 68 до 73 кг)	до 63 (свыше 59 до 63 кг)	до 61 (свыше 57 до 61 кг)	до 55 (свыше 51 до 55 кг)
до 78 (свыше 73 до 78 кг)	до 68 (свыше 63 до 68 кг)	до 65 (свыше 61 до 65 кг)	до 59 (свыше 55 до 59 кг)
свыше 78 (свыше 78 кг)	свыше 68 (свыше 68 кг)	свыше 65 (свыше 65 кг)	свыше 59 (свыше 59 кг)

Мальчики (до 11 лет)	Девочки (до 11 лет)
до 27 (до 27 кг)	до 27 (до 27 кг)
до 30 (свыше 27 до 30 кг)	до 30 (свыше 27 до 30 кг)
до 33 (свыше 30 до 33 кг)	до 33 (свыше 30 до 33 кг)
до 36 (свыше 33 до 36 кг)	до 36 (свыше 33 до 36 кг)
до 40 (свыше 36 до 40 кг)	до 40 (свыше 36 до 40 кг)
до 44 (свыше 40 до 44 кг)	до 44 (свыше 40 до 44 кг)

до 48 (свыше 44 до 48 кг)	до 48 (свыше 44 до 48 кг)
до 52 (свыше 48 до 52 кг)	до 52 (свыше 48 до 52 кг)
до 57 (свыше 52 до 57 кг)	до 57 (свыше 52 до 57 кг)
свыше 57 (свыше 57 кг)	свыше 57 (свыше 57 кг)

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у обучающихся развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организации. Желающие, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются на спортивно-оздоровительный этап СК «КЭМПО».

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с обучающимися, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» (далее-Программа), составлена с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - ФССП) разработанного в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (Собрание законодательств РФ, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354, 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства РФ, 2012, № 26, ст. 3525), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательств РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2011, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Тхэквондо»:

047	000	1	6	1	1	Я
-----	-----	---	---	---	---	---

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

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

1.2. 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, воспитание духовно и физически сильного человека, обретшего «равновесие в себе», создание условия для укрепления здоровья, мотивации занимающихся к максимально возможному для них уровню личностного развития средствами тхэквондо ВТФ, выявления, развития и поддержки талантливых детей и подростков, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта (тхэквондо ВТФ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1.Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Программа предназначена для учреждений спортивной направленности, непосредственно связанных с развитием тхэквондо (ВТФ) как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, имеет направленный воспитательный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Программа рассчитана на 9 лет (2 года – этап начальной подготовки (НП), 4 года – учебно-тренировочный этап (УТГ), без ограничений – этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), и рекомендуется для освоения спортсменами с десятилетнего возраста в зависимости от степени мотивации, способностей и уровня достигаемых результатов.

Срок реализации программы может сокращаться также в зависимости от возраста поступления ребенка в СШОР и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК). Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год, в т.ч. в форме реализации индивидуального плана, разработанного в соответствии с установленными локальным актом требованиями в пределах муниципального задания.

Организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в соответствии с установленным локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства и муниципального задания.

В ходе освоения программы выделяются 3 этапа, по окончании 2 из них (тренировочного и этапа совершенствования спортивного мастерства) обучающийся имеет право пройти итоговую аттестацию (один раз для конкретного обучающегося), чтобы получить статус выпускника спортивной школы.

Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки ГНП - привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры спортивной направленности на тхэквондо. Возраст занимающихся 10-12 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности обучающихся.

Основные задачи, решаемые на этапе начальной подготовки: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, развитие коммуникативных качеств, начальное обучение умению самовыражаться, удовлетворение двигательной потребности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества, приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности), изучение базовой техники тхэквондо (ВТФ).

Направленность образовательной программы для ГНП - заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие медицинскую справку, установленного образца от спортивного врача.

Основная цель занятий тренировочных групп - направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Основные задачи, решаемые на тренировочном этапе: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по тхэквондо (ВТФ), формирование спортивных двигательных умений и навыков, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена, развитие психомоторных качеств.

Группы тренировочного этапа формируются из практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку объемом не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных программой.

Возраст занимающихся 12-14 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У обучающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Основная цель занятий групп спортивного совершенствования мастерства - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Основные задачи, решаемые на этапе совершенствования спортивного мастерства: специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, повышение уровня технической и тактической подготовок, совершенствование морально-волевых качеств, повышение базовых знаний научно-практического характера.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети (как правило, по согласованию с Учредителем), зачисленные в организацию, прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации) и выполнившие норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

Продолжительность этапов является ориентировочной - она определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов - это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства - достижение высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16 и более лет. Основное требование к спортсменам, выполнение норматива Мастера спорта России

Основные задачи, решаемые на этапе высшего спортивного мастерства: оптимальное развитие специальных физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня технической и тактической подготовок, развитие интеллектуальных качеств, совершенствование морально-волевых качеств, повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение. Рассмотрим вопросы и проблемы, возникающие на четвёртом этапе:

- постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники;
- возможная завышенная самооценка уровня подготовки;
- профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом;
- соблюдения режима дня;
- организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц;

- недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки;
- контроль над полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований;
- регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена;
- разнообразие средств и методов спортивной тренировки;
- выполнение требований тренера в ходе выполнения текущего тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Поддержка высокого уровня спортивной формы к ведущим стартам сезона основные направления совместной работы тренера и воспитанника. В основе самоконтроля спортсмена должен лежать принцип конкуренции. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

1. Количество часов в неделю может меняться в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в год.
2. Максимальное количество людей тарифицируемое в группах. Возможно меньшее количество спортсменов в группе. Больше количество занимающихся не возможно
3. Разница в возрасте детей в группах ГНП не должна превышать два года. В ТГ возраст определяется уровнем подготовленности, не моложе 10 лет.
4. Возможны совмещения ТГ 1,2,3,4, ССМ и ВСМ в сторону увеличения времени нагрузки, согласно индивидуальному плану работы тренера-преподавателя.
5. В государственных учреждениях бюджетного типа (ДЮСШ, СДЮСШОР) часовая недельная нагрузка может быть сокращена на 25 %, в зависимости от условий организации тренировочного процесса. В часовую нагрузку входит все рабочее время, поведённое с воспитанником на ТС, соревнованиях, восстановительных мероприятиях
6. Год обучения в группах ВСМ не регламентируется.

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные, а так же онлайн технологии;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с обучающимися осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, включенными в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации, в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и муниципальных образований, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-	-	14	14	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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		

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.

Соревнования могут быть основными, отборочными, контрольными.

Основные соревнования - это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена. **Отборочные** - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. **Контрольные соревнования** служат средством подготовки спортсменов, определяются в установленном порядке с требованиями ФССП и Всероссийской Федерацией тхэквондо.

Спортивные соревнования

ВИДЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ					
	Этап начальной подготовки		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 (БУ) первенство СШОР, первенство города (МБ),	2 (БУ) первенство города	2 (БУ) первенство города,	3 (БУ)	3 (БУ) субъект, ФО
ОТБОРОЧНЫЕ	-	-	1 (БУ) первенство субъекта (МБ)	2 (БУ) первенство субъекта ФО (МБ/РБ)	2 (БУ) первенство субъекта ФО	2 (БУ) первенство России
ОСНОВНЫЕ	-	1 (МБ) первенство субъекта	1 (МБ)	1 (МБ) первенство ФО, первенство России	2 (МБ/РБ) первенство России, международные	2 (МБ/РБ) ЧЕ, ЧМ, ПЕ, ПМ, КЕ, КМ (ФБ), международные (РБ)
ИТОГО:	1	3	4	5	7	7

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и Всероссийской Федерацией тхэквондо;

– соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложение)

План по этапам спортивной подготовки и предметным областям

(осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально, если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 52 тренировочные недели и включает время на самостоятельную подготовку, которая составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения спортивных мероприятий (спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;
2. учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективный, определяющий сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодный, позволяющий составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
 - ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях;
 - ежемесячное по проведению учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные мероприятия.

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.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22

	подготовка (%)						
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, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Планирование тренировочного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки бойца и основами ведения единоборства. В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 месяца),
- этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 месяцев),
- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по общей и специальной подготовке (3 месяца). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (свыше года обучения для этапа начальной подготовки и до двух лет обучения на тренировочном этапе) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (5 месяцев), соревновательный (5 месяцев), переходный (2 месяца). Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь - январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья обучающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики тхэквондо (ВТФ).

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль - июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень

тренированности. Весь период подразделяется на 2–4 этапа (мезо цикла), основу которых составляют главные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья обучающихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха спортсменов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости.

Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (свыше двух лет обучения), группах спортивного совершенствования мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - октябрь, январь - март), два соревновательных (ноябрь - декабрь, апрель - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.) должны включать в себя:

- а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о обучающихся или общая характеристика группы, команды или контингента обучающихся в целом);
- б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние обучающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);
- г) организационные и воспитательно-методические указания;
- д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спор-

тивными дисциплинам вида спорта тхэквондо определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.5. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физического здоровья человека с высоким уровнем физической культуры, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и 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 течение года

	за жизни	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.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных 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 резуль-	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, спо-	В течение года

	татов)	соствующих 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	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

2.6. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, к которым относят:

- наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, зараченного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта»/онлайн-курс	январь-февраль
	«Ценности спорта. Честная игра»/семинар	в течение года
	«Всероссийский антидопинговый диктант»/антидопинговый диктант	по назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Антидопинг»/онлайн-курс	январь-февраль
	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/онлайн-семинар	апрель
	"Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля"/ семинар	в течение года
	Всероссийский антидопинговый диктант/антидопинговый диктант	по назначению
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Антидопинг»/онлайн-курс	январь-февраль
	«Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»/онлайн-семинар	апрель
	"Всероссийский антидопинговый диктант"/антидопинговый диктант	по назначению

2.7. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использовани-

			ем спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил видам спорта, умение решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с тренировочных занятий со спортсменами этапа начальной подготовки, оказывать помощь тренеру-преподавателю на соревнованиях
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе спортивных мероприятий, умение составлять положение о проведении спортивного мероприятия, стремление к получению квалификационных судейских категорий спортивного судьи

2.8. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные и периодические медицинские осмотры; этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной с установленной первой и второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации в соответствии с приказом Минздрава России. (п.36 Приказа №1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа №1144н)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название	Этап подготовки		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
		часы		
		1-3	2-4	4-10
1	углублённые медицинские осмотры	предоставлен ие медицинской справки	один раз в двенадцать месяцев	один раз в шесть месяцев
2	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований	+	+	+
3	медико-фармакологическое сопровождение в	+	+	+

	период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы			
4	контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	+	+	+

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнять 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.

3.2. 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 проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа №634)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

**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», «ВТФ - командные соревнования»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**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
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»,				
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девуш- ки/юниорк и

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2 9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			8.10 10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36 15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			12 -
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,9 8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180 165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			46 40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.15 1.25
2.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			20 18
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4 16,0	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			- 9.50	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40 -	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42 24	
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14 -	

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

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления обучающихся на этапы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Спортивный разряд, спортивное звание
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (до трех лет)	«третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»
Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)	«третий», «второй», «первый»
Этап совершенствования спортивного мастерства	«кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	«мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо (ВТФ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и методические подходы к организации и проведению тренировки:

Этап начальной подготовки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.
- ознакомление обучающихся с основными правилами спортивной школы;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и движений тхэквондо;

- привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо;
- воспитания черт спортивного характера;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом действий тхэквондо;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- изучить четкость, скорость и точность выполнения базовых техник;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- повышение уровня общефизической подготовки;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики тхэквондо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по тхэквондо;
- совершенствование мастерства;
- выполнение нормативных требований.

Тренировочное занятие состоит из четырех составных частей – вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Вводная часть.

- организовать внимание группы и умеренно разогреть организм обучающихся.
- Средства: строевые упражнения, челночный бег, бег, упражнения в движении.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку, состоящих из пяти важнейших элементов:

- изучение техники и тактики;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- взаимосвязь перечисленных выше качеств и психическая подготовка.

Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности обучающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений, свободных технических приемов, работы ног, обманных маневров, ритма, действий в различных ситуациях боя и т.д. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда наиболее обострено внимание обучающихся, нет физической усталости, только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Целесообразность программы обусловлена тем, что она имеет выраженный воспитательный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тхэквондо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей, направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и соразмерности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на усиление эффекта тренировочного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, физическими упражнениями в спортивных мероприятиях и самостоятельных занятиях.

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса:

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Используемые педагогические и спортивные технологии:

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения;
- метод проблемно - структурного моделирования мультимедиа соревнований;
- сопряжённая техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах; (автор: д.п.н. профессор Г.И. Попов).

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и приобретение навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические (дидактические) принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. **Методические:** опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ; соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку; избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов; моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе; централизации – подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Средства, методы спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на три группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

словесные (беседа, рассказ, объяснение);

наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

– метод строго регламентированного упражнения;

– метод направленный на освоение спортивной техники;

– метод направленный на воспитание физических качеств.

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Воспитательная работа

направления воспитательной работы:

- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда и антидопингового поведения; профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

- воспитание на примере выдающихся спортсменов, выпускников школы, города Сургута, ХМАО-Югры и РФ;

- повышение уровня информированности об истории развития избранного вида спорта;

- патриотическое воспитание;

- участие в социально значимых акциях, в т.ч. с привлечением родителей;

- поддержание и развитие традиций школы (праздник чести школы. День выпускника, день открытых дверей и т.д.)

Формы воспитательной работы: участие в социально значимых акциях, социально-образовательных проектах.

Форма реализации воспитательной работы – план на год.

Требования к технике безопасности, нормативное и организационно – методическое обеспечение медико – педагогического контроля.

Телесные травмы в спорте – это повреждение тканей (обычно мышечных и соединительных) вызванное физической нагрузкой в ходе занятий спортом.

Психические травмы в спорте - вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий других людей на его психику.

Виды телесных травм в спорте:

- открытые - повреждаются покровы организма;

- закрытые - кожа и слизистые оболочки остаются целыми; ушиб мягких тканей - повреждения мягких тканей, развивающиеся при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями;

- растяжения-ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок разрывается

- вывих; разрыв связок; перелом кости; электротравма; черепно-мозговая травма; спинномозговая травма; ампутация конечностей.

Виды психических травм в спорте

- 1) шоковые психические травмы;
- 2) психотравмирующие ситуации относительно кратковременные, но психологически очень значимые для человека;
- 3) хронически действующие психотравмирующие ситуации, затрагивающие основные ориентации ребенка (конфликты);
- 4) факторы эмоциональной депривации (недостаток положительных эмоций).

Неблагоприятные психические состояния

Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

Меры предупреждения травматизма в тренировочном процессе:

Профилактика травматизма - основное направление техники безопасности на тренировочных занятиях по физической культуре и спорту. Она обеспечивается в соответствии с принципом ответственности тренера за сохранность жизни и здоровья занимающихся и принципом самоответственности обучающегося за сохранность своего здоровья.

Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте:

- 1) соблюдение требований к технике и тактике вида спорта;
- 2) целенаправленная разминка с учетом задач, содержания характера занятия и постепенность;
- 3) дозированность физических нагрузок;
- 4) чередование упражнений силовой нагрузки с тренировками направленных на растягивание;
- 5) кардиотренировки для снижения риска односторонней гипотрофии мышц;
- 6) врачебный контроль и медицинское обслуживание тренировочного процесса и соревнований;
- 7) периодические медицинские обследования спортсменов;
- 8) обязательное присутствие тренера в течение занятия;

- 9) применение средств специальной защиты при занятиях травмоопасными видами спорта;
- 10) отказ от приема, разрешенных препаратов и препаратов, запрещенных МСА;
- 11) не допущение явлений перетренировок и перенапряжений;
- 12) проведение очередной тренировки после достаточного восстановительного периода;
- 13) укрепление соответствующих мышечных групп;
- 14) гармоничное развитие двигательных способностей;
- 15) соответствующее виду спорта питание;
- 16) своевременный инструктаж занимающихся;
- 17) рациональная организация и методика тренировочного процесса в спорте;
- 18) исправность инвентаря и оборудования;
- 19) страховка, помощь и самостраховка при выполнении упражнений и спортивных действий;
- 20) четкое выполнение инструкции по технике безопасности на тренировках;
- 21) обобщение и распространение передового опыта по обеспечению безопасности в тренировочном процессе;
- 22) высокая организованность и дисциплинированность занимающихся на спортивных тренировках;
- 23) допуск к тестированию и соревнованиям – с разрешения медицинского работника.

Меры предупреждения травматизма в единоборствах:

- 1) применение защитных масок и шлемов,
- 2) бинтование кистей рук,
- 3) использование загубника, защитной раковины для половых органов;
- 4) строгое выполнение правил соревнования;
- 5) устранение неровностей войлочной подстилки или грубых швов в брезентовой крышке;
- 6) исключение во время спаррингов одновременных отработываний упражнений в стойке на одном ковре нескольких пар;
- 7) запрещение тренировок и соревнований лиц с большой разницей в весе и спортивной квалификации;
- 8) запрещение занятий без обуви или в обуви, не соответствующей требованиям;
- 9) запрещение неподстриженных ногтей;
- 10) запрещение при падении на ковер подставки рук;
- 12) запрещение переплета пальцев при захватах;
- 13) проверка обуви и костюмов на отсутствие металлических пряжек;

Углубленное медицинское обследование спортсменов

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая: проведение морфометрического обследования;

проведение общего клинического обследования;
 проведение лабораторно-инструментального обследования;
 оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
 проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
 оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
 выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
 выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
 прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
 определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
 медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины, врачебно-физкультурного диспансера.

Этап начальной подготовки - зачисление проводится на основании медицинской справки, установленного образца врача спортивной медицины по месту жительства.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - УМО зачисленных в тренировочные группы проводится **не менее двух** раз в год специалистами врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проводится не реже двух раз в год специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения спортивной программы проводится 2 раза в течение учебного года: в течение декабря – января (контрольные нормативы) и мая (контрольно-переводные нормативы); промежуточная аттестация последнего года обучения для конкретного занимающегося,

претендующего на статус выпускника по соответствующей программе, не проводится.

Итоговая аттестация проводится один раз для конкретного занимающегося по окончании спортивной программы на тренировочном этапе и/или этапе совершенствования спортивного мастерства в течение мая текущего года.

Формы промежуточной аттестации:

- оценка индивидуального прогресса занимающегося по основным показателям оценки результата освоения всех разделов программы, осуществляемая в форме контрольных (контрольно-переводных) нормативов и демонстрации портфолио в зависимости от перспективы дальнейшего выбора образовательной траектории занимающегося, желания родителей (законных представителей) и по представлению педагогического совета.

Формы итоговой аттестации:

- демонстрация занимающимся своих достижений за период освоения программы в форме защиты портфолио и/или демонстрации показательных выступлений/мастер-класса (по представлению тренерского совета).

Содержание промежуточной и итоговой аттестации (требования).

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать содержанию рабочей программы на конкретный год обучения, учитывать использование тех или иных контрольно-оценочных технологий и включать как теоретические, так и тестовые /контрольные/ задания, составляющие контрольные (контрольно-переводные) нормативы. Содержание промежуточной аттестации должно обеспечивать проверку освоения всех разделов спортивной программы определённого этапа обучения.

Содержание промежуточной аттестации по спортивной программе преимущественно должно включать комплексные контрольные задания (или практические действия на тренажёрах, манекенах и т.п.), требующие многоходовых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях. Комплексные контрольные задания предназначены для проверки комплексных умений и/или способностей занимающегося.

Содержание промежуточной аттестации по итогам каждого полугодия по представлению тренера устанавливается тренерским советом с таким расчётом, чтобы по окончании учебного года отследить достижение ожидаемых результатов по показателям оценки результата освоения программы определённого года обучения и являющихся основанием для перевода занимающегося на следующий год обучения.

Содержание итоговой аттестации определяется содержанием портфолио занимающегося. Помощь занимающемуся в определении содержания и форм защиты оказывается тренером и инструктором – методистом.

Система оценивания результатов освоения программы.

Для выражения степени освоения программы используются:

- дихотомическая система оценивания: отметки по результатам - «выполнил» - «не выполнил», «правильно»- «не правильно».

- политомическая система оценивания: отметки по результатам - «оптимальный - высокий - средний/выше среднего/ниже среднего - критический – низкий уровень выполнения заданий».

Для организации промежуточной аттестации (не позднее чем за две недели до её проведения) тренерский совет отделения готовит, а директор утверждает:

- тексты содержания промежуточной аттестации в соответствии с требованиями и указанием соответствующей системы оценивания и методическими указаниями к ходу проведения (например, «Перед проведением тестирования должна быть выполнена разминка. Обучающемуся дается право выполнить упражнение в количестве трех раз, лучший результат заносится в протокол»);

- критерии оценки достигнутых результатов (какие результаты соответствуют той или иной отметке по результатам выполнения упражнения, теста или задания).

- бланки протокола промежуточной аттестации, заполненный вариант которых заверяется подписью членов комиссии.

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 культуры 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	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

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

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 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/недотренированность	≈ 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 соревнова-	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струк-

	ния как функциональное и структурное ядро спорта			тура 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 функциональ-	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	ное и структурное ядро спорта			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

**Объём занятий по предметным областям и разделам обучения
по этапам спортивной подготовки**

Предметная область	Раздел обучения	Количество часов за год обучения по этапам спортивной подготовки			
		НП	Тренировочный		ССМ, ВСМ
			Базовая подготовка	Спортивная специализация	
теория и методика физической культуры и спорта	299 час	41	46	129	83
	история развития избранного вида спорта	3	3	10	7
	основы философии и психологии спортивных единоборств	3	3	10	7
	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	10	7
	основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	3	3	12	7
	основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		2	10	7
	уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	2	2	10	7
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	5	5	10	7
	гигиенические знания, умения и навыки	5	5	10	6
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	6	6	10	7
	основы спортивного питания	3	4	11	7
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	5	13	7
	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	4	5	13	7
	общая и специальная физическая подготовка	1213 час	294	274	321
освоение комплексов физических упражнений	147	137	121	140	
развитие основных	147	137	200	184	

	физических качеств				
избранный вид спорта	3114 час	104	317	1194	1499
	овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	56	148	548	674
	участие в спортивных соревнованиях	12	24	60	52
	развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	36	145	586	773
другие виды спорта и подвижные игры	585 час	58	122	243	162
	Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	25	60	143	132
	Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами подвижных игр	33	62	100	30
техничко-тактическая и психическая подготовка	867 час	91	111	381	284
	основы технических и тактических действий в тхэквондо ВТФ	55	51	170	122
	алгоритмы технико-тактических действий	30	50	171	122
	анализ спортивного мастерства соперников	6	10	40	40
	Итого	588	840	2268	2352

Нормативы максимального объёма тренировочной деятельности, по отношению к ФССП, составляют 80,76%.

Содержание образования по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Начальный и тренировочный этап

Раздел/Тема	Дидактические единицы							Дидактические единицы Начальный этап	Дидактические единицы Тренировочный этап (с выделением периодов – БП, СС)
	НП годы обучения (г.о.)		ТГ годы обучения (г.о.): 1, 2- период базовой подготовки (БП), 3,4- период спортивной специализации(СС)						
	1	2	1	2	3	4			
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта». Разделы обучения:									
История развития избранного вида спорта;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	Происхождение тхэквондо. Исторические корни. Родина тхэквондо. Возникновение и развитие в России тхэквондо. Тхэквондо и олимпийские игры. Место и значение тхэквондо в Российской системе физического воспитания. Основные направления тхэквондо в родном городе. Известные спортсмены.	Место и значение тхэквондо в Российской системе физического воспитания. История развития тхэквондо и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов	
Основы философии и психологии спортивных единоборств;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	Философия корейских единоборств. Воля к победе. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости.	Воспитание морально-волевых качеств: дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Методы психологического настроя. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований. Уверенность в своих силах.	
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека.	
Основы спортивной подготовки и	1,5	1,5	1,5	1,5	4	4	Гармоническое развитие ребенка. Определение способностей к занятиям тхэквондо. Режим тренировочного процесса. Спортивная	Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.	

тренировочного процесса;								специализация.	
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			1	1	3			Понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе СДЮСШОР	Понятие о Федеральном Законе РФ от «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП;
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;	1	1	1	1	3	3	4	Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны	Знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	4	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
Гигиенические знания, умения и навыки;	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	4	Культурно-гигиенические привычки у детей (чистить зубы, мыть руки и лицо, причесываться). Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.	Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3	3	3	3	3	3	4	Закаливание посредством тхэквондо. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.
Основы спортивного питания;	1,5	1,5	2	2	3	4	4	Питание спортсмена. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях тхэквондо. Значение витаминов в питании спортсмена.
Требования к оборудованию,	2	2	2,5	2,5	4	4	5	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для	Правила использования инвентаря. Зал тхэквондо. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда тхэквондиста и уход

инвентарю и спортивной экипировке;								занятий тхэквондо. Экипировка в тхэквондо.	за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	2	2	2,5	2,5	4	4	5	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» Разделы обучения:									
Освоение комплексов физических упражнений;	71	76	68	69	40	40	41	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
Развитие основных физических качеств	71	76	68	69	65	65	70	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.
Предметная область «Избранный вид спорта» Разделы обучения:									
Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);	28	28	74	74	160	180	208	Базовая техника: специальные комплексы формальных упражнений. Начальные технические действия: боевые позы (закрытые и открытые), стойки (лево - и - правосторонние), взаимные (одноименные и разноименные), передвижения (стэпы), маневры туловищем (уклоны, отклонения). Основные технические действия: атакующие, защитные.	Начальные технические действия: дистанция и стойки в поединке, передвижения относительно противника(стэпы), движения туловищем. Атакующие действия (удары): общие основы техники ударов, прямые удары, усиление удара шагом. Атакующие действия (удары) ногами: общие основы техники ударов ногами. Тактика маневренной атаки.
Участие в спортивных соревнованиях;	6	6	10	14	18	20	22	Значение соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований)	Организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях

								Участие в соревнованиях: контрольных- 2 раза в год , отборочные -2 раза в год, основные – 1 раз в год.	Участие в соревнованиях: контрольных – 1 раз в год, отборочных – 2 раза в год, подводящих – 3 раза в год, основных – 3 раза в год, главных – 2 раза в год.
Развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	18	18	72	73	190	198	198	Специальная сила, в том числе мышечная сила /скоростно-силовые упражнения/. Специальная быстрота, скорость /эстафеты; бег на короткие дистанции; гимнастические и акробатические упражнения/. Специальная выносливость /упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; упражнения с лапами с партнером/. Специальная ловкость, реакция /упражнения для выработки умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений/. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. Морально-этические подготовка. Волевая подготовка.	Специальная сила, в том числе мышечная сила /Развитие взрывной силы. Спарринги по заданию. Темповые прыжки в разной вариации. Скакалка/. Специальная быстрота, скорость /Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях. Использование метода динамических усилий. Упражнения с кратковременными ускорениями в облегченных условиях/. Специальная выносливость /Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с лапами, на мешке/. Специальная ловкость, реакция /Упражнения на технику передвижения вперед, назад, в сторону. Имитационные упражнения в строю. Зеркало. Упражнения с партнером на месте /. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. Эмоциональная подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости.
Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры» Разделы обучения:									
Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	12	13	30	30	40	50	55	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Быстрота, скорость, выносливость – легкая атлетика. Выносливость – лыжи. Сила – тяжелая атлетика. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика
Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами подвижных игр.	20	13	31	31	35	35	30	Развитие быстрой реакции на сигнал, умения ориентироваться – «быстро по местам» Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты – «вызов номеров». Развитие ловкости, быстроты – «пятнашки». Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции – «черные и белые».	Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты. Развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости – «цепочка». Развитие ловкости, быстроты – «пятнашки».

								Развитие ловкости, координация движений, внимательности, скоростных качеств – «Третий лишний».	
Предметная область «Технико-тактическая и психическая подготовка» Разделы обучения:									
Основы технических и тактических действий в тхэквондо ВТФ;	27	28	25	26	45	55	70	Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих действий, защита. Изучение базовых стоек тхэквондистов. Маневрирование техникой, тактикой, физическими качествами, позами. Разбивание предметов.	Виды тактической подготовки к проведению приёмов: - подавление техникой, тактикой, физическими качествами, волевыми качествами - маскировка техники, тактики, физических качеств, психических состояний Обучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих ударов.
Алгоритмы технико-тактических действий	15	15	25	25	45	55	71	Тактика ведения поединка. Способы ведения боя. Способы принятия решения. Разведка.	Комплекс тактических действий, состоящий из нескольких блоков: тактика использования удобных ситуаций, тактика защиты, тактика создания удобных ситуаций, тактика контратаки, методы воздействия на противника, стили ведения боя.
Анализ спортивного мастерства соперников;	3	3	5	5	12	14	14	Сильные и слабые стороны противника в физической, технической, тактической и волевой подготовленности	Преимущество противника в физической подготовленности и конкретные недостатки в развитии физических качеств противника. Общий объем техники используемой соперником.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Раздел/Тема	Количество часов		Дидактические единицы
	ССМ, ВСМ		
	До года обучения	Свыше года обучения	
Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта». Разделы обучения: История развития избранного вида спорта;	3,5	3,5	Тхэквондо на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, за-

			служенные тренера России. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.
Основы философии и психологии спортивных единоборств;	3,5	3,5	Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Нервно-психическое состояние напряжения в соревновательных условиях. Предстартовые состояния. Самостоятельность и инициативность.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;	3,5	3,5	Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России. Физическая культура и спорт в России неотъемлемая часть в развитии и становлении детей, юношей и молодежи.
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;	3,5	3,5	Структура спортивной подготовки. Построение тренировочного процесса.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3,5	3,5	Понятие о Федеральном Законе РФ от «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; ФССП
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;	3,5	3,5	Знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;	3,5	3,5	Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.
Гигиенические знания, умения и навыки;	3	3	Уход за кожей, полостью рта. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3,5	3,5	Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
Основы спортивного питания;	3,5	3,5	Рациональное питание. Витамины для спортсменов.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	3,5	3,5	Правила использования инвентаря. Примеры нарушения правила техники безопасности в спортивных сооружениях.
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	3,5	3,5	Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка» Разделы обучения;			
Освоение комплексов физических упражнений;	70	70	Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
Развитие основных физических качеств	92	92	Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения развивающие координационные способности. Упражнения на развитие скоростных способностей.
Предметная область «Избранный вид спорта»			

Разделы обучения:			
Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);	337	337	Совершенствование технико-тактического мастерства. Создание определенной ситуации поединка для проведения действия. Изучение боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий.
Участие в спортивных соревнованиях;	24	28	Организация и подготовка соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях Участие в соревнованиях: подводящих – 3 раза в год, основных – 3 раза в год, главных – 2 раза в год.
Развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	386	387	Специальная сила, в том числе и мышечная сила / Комплексы: 1. Ударный /три серии в каждой по четыре спурта/. 2. Беговой. 3. Силовой /метание/. Специальная быстрота, скорость / Упражнения с предельной и околопредельной интенсивностью /5-10с/. Скоростные упражнения в затрудненных условиях/. Специальная выносливость / Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набитым мячом, с лапами, на мешке/. Специальная ловкость, реакция / Стэповые упражнения. Маневрирование в передвижных/. Упражнения вырабатывающие вестибулярную устойчивость. Эмоциональная подготовка. Упражнения для воспитания волевых качества, смелости, решительности, настойчивости.
Предметная область «Другие виды спорта и подвижные игры» Разделы обучения:			
Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами других видов спорта	66	66	Скорость, реакция, ловкость - футбол (основные правила). Ловкость, координация, сила - плавание. Быстрота, скорость, выносливость – легкая атлетика. Выносливость – лыжи. Сила – тяжелая атлетика. Вестибулярная устойчивость - гимнастика, акробатика.
Развитие специфических физических качеств в тхэквондо средствами подвижных игр;	15	15	Совершенствование скорости, реакции, ловкости, координации – комбинированные эстафеты. Развитие ловкости, быстроты – «лытвашки».
Предметная область «Технико-тактическая и психическая подготовка» Разделы обучения:			
Основы технических и тактических действий в тхэквондо ВТФ;	61	61	Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих действий. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.
Алгоритмы технико-тактических действий	61	61	Адаптация к соперникам различного роста. Изучение стилей ведения боя. Методы воздействия на соперника.
Анализ спортивного мастерства соперников;	20	20	Использование соперником сильные стороны своей подготовленности в каждом раунде поединка. Степень психологической подготовленности соперника (смелость, решительность, настойчивость, выдержка).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям (п.12 главы IV ФССП по виду спорта «тхэквондо»).

К иным условиям реализации программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (п.15 главы VI ФССП по виду спорта «тхэквондо»).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования со-

ответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала (№ 7 спортивный зал для занятий дзюдо (спортзал), № 12 спортивный зал для занятий тхэквондо (спортзал);

наличие тренажерного зала (№ 14 тренажерный зал (спортзал);

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2022 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров 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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №1);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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

Таблица №1

№ 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 передатчиком	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с передатчиком	комплект	4

Таблица № 2

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

10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
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

6.2. 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (п.24 Приказа № 999).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Министерство спорта Российской Федерации	minsport.gov.ru
Управление физической культуры и спорта Администрации города	sport@admsurgut.ru
Союз Тхэквондо России	tkd.rtu@gmail.com
ХМ РОО «Федерация тхэквондо»	https://tkd-hmao.ru/
МАУ СП СШОР «Олимп»	olimp86.ru olimp_school86@mail.ru

Электронные ресурсы:
 Адрес сайта
<http://tkdrussia.ru/>
 Правила тхэквондо (WTF)

контент

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/thekvondo/>

VII. Требования к результатам освоения «Программы»

Прогнозируемый результат реализации программы и основные показатели оценки результатов освоения программы:

Ожидаемые результаты реализации программы	Основные показатели оценки результатов % (по группе и отдельным/группам обучающимся)
Мотивированность на продолжение занятий	стаж занятий конкретного обучающегося (ежемесячно- не менее 80% от общего количества занятий по учебному плану); уровень сохранности контингента на следующем году обучения;
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	положительная динамика (любой уровень) по итогам контрольных и переводных нормативов
Социальная адаптированность	уровень успеваемости в общеобразовательном/профессиональном учреждении- отсутствие отрицательной динамики и/или наличие академических достижений, отсутствие нарушений правопорядка, правил здорового образа жизни
Уровень здоровьесбережения и выполнения правил по технике безопасности	отсутствие положительной или отрицательная динамика заболеваемости от этапа к этапу на основе анализа стажа занятий, отсутствие сопутствующих (специфичных) заболеваний. отсутствие случаев травматизма по вине тренера
Результативность участия в соревнованиях институционального и муниципально-го/межмуниципального уровня	динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях регионального/субрегионального уровня, иных открытых мероприятиях	динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Результативность участия в соревнованиях всероссийского / международного (и выше) уровня, иных открытых мероприятиях	динамика (отсутствие отрицательной динамики)
Доля обучающихся с присвоенными спортивными разрядами, званиями	положительная динамика
Доля обучающихся, имеющих стаж судейской, инструкторской практики/ удостоверение судьи	положительная динамика

Требования к знаниям, умениям и навыкам и способы определения уровня их освоения:

Результатом освоения Программы по тхэквондо (ВТФ) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо;
- основы философии и психологии тхэквондо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо; федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями правил данного вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по тхэквондо;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
- навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Способы определения уровня освоения программы:

- текущий контроль в формах, определённых рабочей программой тренера;
- промежуточная аттестация в формах, определённых соответствующим Положением образовательной организации;
- портфолио обучающегося;
- итоговая аттестация в формах, определённых соответствующим Положением спортивной организации.