

**1. Общие положения**

1.1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года № 988.

1.2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1223.

1.2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей

профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Официальный статус тхэквондо получило 11 апреля 1955 года.

Тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (Worldtaekwondo federation).

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.

Таблица № 1

**Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»**

Наименование спортивной дисциплины

ВТФ - весовая категория 29 кг ВТФ - весовая категория 33 кг ВТФ - весовая категория 37 кг ВТФ - весовая категория 41 кг ВТФ - весовая категория 42 кг ВТФ - весовая категория 44 кг ВТФ - весовая категория 45 кг ВТФ - весовая категория 46 кг ВТФ - весовая категория 47 кг ВТФ - весовая категория 48 кг ВТФ - весовая категория 49 кг ВТФ - весовая категория 51 кг ВТФ - весовая категория 52 кг ВТФ - весовая категория 53 кг ВТФ - весовая категория 54 кг ВТФ - весовая категория 55 кг ВТФ - весовая категория 57 кг ВТФ - весовая категория 58 кг

Номер-код спортивной дисциплины

047 001 1 8 1 1 Д 047 003 1 8 1 1 Н 047 004 1 8 1 1 Н 047 005 1 8 1 1 Н 047 006 1 8 1 1 Д 047 008 1 8 1 1 Д 047 009 1 8 1 1 Ю 047 010 1 8 1 1 Б 047 011 1 8 1 1 Д 047 012 1 8 1 1 Ю 047 013 1 :6 1 1 С 047 015 1 8 1 1 Н 047 016 1 8 1 1 Д 047 017 1 8 1 1 С 047 018 1 8 1 1 А 047 019 1 8 1 1 Н 047 020 1 6 1 1 С 047 021 1 6 1 1 А

ВТФ - весовая категория 59 кг ВТФ - весовая категория 59+ кг ВТФ - весовая категория 61 кг ВТФ - весовая категория 62 кг ВТФ - весовая категория 63 кг ВТФ - весовая категория 63+ кг ВТФ - весовая категория 65 кг ВТФ - весовая категория 65+ кг ВТФ - весовая категория 67 кг ВТФ - весовая категория 67+ кг ВТФ - весовая категория 68 кг ВТФ - весовая категория 68+ кг ВТФ - весовая категория 73 кг ВТФ - весовая категория 73+ кг ВТФ - весовая категория 74 кг ВТФ - весовая категория 78 кг ВТФ - весовая категория 78+ кг ВТФ - весовая категория 80 кг ВТФ - весовая категория 80+ кг ВТФ - весовая категория 87 кг ВТФ - весовая категория 87+ кг ВТФ - командные соревнования ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа

ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные ВТФ - пхумсэ- тройки

ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные ВТФ - пхумсэ - фристайл -индивидуальная программа

ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные

ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные

047 022 1 8 1 1 Н 047 023 1 8 1 1 Д 047 024 1 8 1 1 Ю 047 025 1 8 1 1 Б 047 026 1 8 1 1 Ф 047 027 1 8 1 1 Д 047 028 1 8 1 1 Ю 047 029 1 8 1 1 Ю 047 030 1 6 1 1 Б 047 031 1 6 1 1 Ж 047 032 1 6 1 1 Ф 047 033 1 8 1 1 Д 047 036 1 8 1 1 С 047 037 1 8 1 1 С 047 038 1 8 1 1 А 047 039 1 8 1 1 Ю 047 040 1 8 1 1 Ю 047 041 1 6 1 1 А 047 042 1 6 1 1 М 047 045 1 8 1 1 А 047 046 1 8 1 1 А 047 047 1 8 1 1 Л

047 048 1 8 1 1 Я 047 049 1 8 1 1 Я 047 050 1 8 1 1 Я 047 051 1 8 1 1 Я

047 067 1 8 1 1 Я

047 068 1 8 1 1 Я

047 069 1 8 1 1 Н

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки

Срок реализации этапов Возраст зачисления спортивной подготовки

Начальной подготовки

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)

Совершенствования спортивного мастерства

Высшего спортивного мастерства

2 НП-1 10

НП-2 11

УТГ-1 12

5 УТГ-2, УТГ-3 13

УТГ-4 14

СС-1 14 3

СС-2, СС-3 15

1 ВСМ-1 16

**2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Таблица № 3

**Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки

Начальной подготовки

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)

Совершенствования спортивного мастерства

Высшего спортивного мастерства

Количественный состав группы (человек)

от 12 до 20

от 8 до 16

от 4 до 8

от 1 до 2

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы**

Таблица № 4

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

СС-2

Этапный норматив

Количество часов

в неделю

Этап начальной подготовки

НП-1 НП-2

6 8

Этапы и годы спортивной подготовки

Этап Тренировочный этап (этап совершенство

вания

спортивной специализации) спортивного мастерства

УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 СС-1 СС-3

10 12 14 18 20 24

Этап высшего спортив ного мастерст ва

28

**Общее**

**количество** **312** **416** **520** **624** **728** **936** **1040** **1248** **1456 часов в год**

**2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы**

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

Таблица № 5

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п

начальной этап (этап

подготовки спортивной

Этап Этап

- 14 18 21

- 14 18 18

1.1

1.2

1.3

1.4

2.1

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)

Виды учебно- Учебно-

тренировочных Этап тренировочный совершенствова высшего ния спортивного спортивного

мероприятий

специализации) мастерства мастерства 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия по

подготовке к - - 21 21 международным

спортивным соревнованиям Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России

Учебно-тренировочные мероприятия по

подготовке к другим - 14 18 18 всероссийским

спортивным соревнованиям Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к

официальным - 14 14 14 спортивным

соревнованиям субъекта Российской Федерации

2. Специальные тренировочные мероприятия Учебно-

тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической

подготовке

2.2 Восстановительные мероприятия

2.3 Мероприятия для комплексного медицинского обследования

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период

2.5 Просмотровые тренировочные мероприятия

- -

- -

До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

-

до 10 суток

до 3 суток, но не более 2 раз в год

- -

до 60 суток

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта**

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 6 **Объем соревновательной деятельности по виду спорта**

специализации)

Виды спортивных соревнований

Контрольные Отборочные Основные

Этап начальной подготовки

До Свыше года года

1 2 – – – 1

Этапы и годы спортивной подготовки Тренировочный этап

(этап спортивной совершенствования До трех Свыше спортивного

Этап

мастерства

лет трех лет

2 2 3 1 2 2 1 1 2

Этап высшего спортивного мастерства

3 2 2

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

Таблица № 7 **Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п

Этап начальной подготовки

Виды подготовки НП-1 НП-2

Этапы и годы подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Этап совершенствования спортивного мастерства

специализации)

УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 СС-1 СС-3

СС-2

Недельная нагрузка в часах

Этап высшего спортивного мастерства

6 8 10 12 14 18 20 24 28 Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах

2 2 3 3 3 1. Общая физическая подготовка 108 114 120 136 158 2. Специальная физическая подготовка 42 72 108 132 146 3. Участие в спортивных соревнованиях 0 6 20 24 26 4. Техническая подготовка 132 180 210 254 305 5. Тактическая подготовка 8 14 20 28 36 6. Теоретическая подготовка 10 10 10 10 10 7. Психологическая подготовка 2 2 6 6 8 8. Инструкторская и судейская

практика 0 6 6 10 10 9. Медицинские, медико-биологические

мероприятия 2 2 2 2 2 10. Восстановительные мероприятия 2 4 12 16 18 11. Тестирование и контроль 6 6 6 6 9

**Общее количество часов в год** **312** **416** **520** **624** **728**

3 4 4 4 180 168 204 168 192 228 264 324

48 108 120 180

395 352 442 430 48 60 60 72

10 10 10 10 12 24 36 48

16 40 50 90

2 2 2 2 24 36 48 120

9 12 12 12

**936** **1040** **1248** **1456**

**2.6. Календарный план воспитательной работы**

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8 **Календарный план воспитательной работы**

работы

№ п/п 1. 1.1.

1.2.

Направление Мероприятия

Профориентационная деятельность

Судейская Участие в спортивных соревнованиях практика 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

Инструкторская Учебно-тренировочные занятия, в рамках практика которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведение 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

Сроки проведения

В течение года

В течение года

№ п/п 2. 2.1.

2.2.

работы

2.3.

3. 3.1

3.2.

4. 4.1.

Направление Мероприятия

Здоровье сбережение

Медико- Исследование организма спортсмена после/до биологическое тренировочной и соревновательной исследование деятельности

Организация и Дни здоровья и спорта, в рамках которых проведение предусмотрено:

мероприятий, - формирование знаний и умений в проведении направленных дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей на (написание положений, требований, формирование регламентов к организации и проведению здорового мероприятий, ведение протоколов);

образа жизни - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта

Режим питания Практическая деятельность и

и отдыха 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 физической кондиции, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)

Патриотическое воспитание спортсменов

Теоретическая Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с подготовка приглашением именитых спортсменов, тренеров

и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия

Практическая Участие в:

подготовка - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивнх соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;

- тематических физкультурно-спортивных праздниках

Развитие творческого мышления

Практическая Семинары, мастер-классы, показательные подготовка выступления для обучающихся, направленные

на:

- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;

- правомерное поведение болельщиков;

Сроки проведения

В течение года

В течение года

В течение года

В течение года

В течение года

В течение года

№ Направление п/п работы

Мероприятия

- расширение общего кругозора юных спортсменов

Сроки проведения

**2.7.** **План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица № 9 **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

**и борьбу с ним**

Этап Содержание мероприятия и его Сроки Рекомендации по подготовки форма проведения проведению мероприятия Начальной 1. Веселые «Честная игра» 1-2 раза в Составление отчета о подготовки старты год проведении мероприятия:

спортивной

сценарий/программа, фото/видео

2. Теоретическое «Ценности 1 раз в год Согласовать с занятие спорта. Честная ответственным за

игра» антидопинговое обеспечение в регионе

Этап спортивной подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Содержание мероприятия и его форма

3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)

4. «Играй честно» Антидопинговая

викторина

5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА

6. Родительское «Роль собрание родителей в

процессе формирования антидопингово й культуры»

7. Семинар для «Виды тренеров нарушений

антидопинговы х правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»

1. Веселые «Честная игра» старты

2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА

3. «Играй честно» Антидопинговая

викторина

4. Семинар для «Виды спортсменов и нарушений

Сроки проведения

1 раз в месяц

По назначению

1 раз в год

1-2 раза в год

1-2 раза в год

1-2 раза в год

1 раз в год

По назначению

1-2 раза в год

Рекомендации по проведению мероприятия

Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе Согласовать с ответственным за

Этап спортивной подготовки

Этапы совершенствов ания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Содержание мероприятия и его форма

тренеров антидопинговы х правил» «Проверка лекарственных средств»

5. Родительское «Роль собрание родителей в

процессе формирования антидопингово й культуры»

1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА

2. Семинар «Виды нарушений антидопинговы х правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»

Сроки проведения

1-2 раза в год

1 раз в год

1-2 раза в год

Рекомендации по проведению мероприятия

антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

**2.8. План инструкторской и судейской практики**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Таблица № 10

НП-2

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология

УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство тренировочных поединков. Судейство городских соревнований в качестве бокового судьи

СС-1 СС-2 СС-3 ВСМ-1

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство первенства города в качестве рефери и бокового судьи, арбитра, регистратора.

**2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

**2.10. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

**2.11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица № 11

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

№ п/п Упражнения Единица Норматив до года измерения обучения

мальчики девочки 1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Бег на 30 м с не более 6,2 6,4

1.2. Бег на 1000 м мин, с не более 6.10 6.30

1.3. Сгибание и разгибание количество не менее рук в упоре лежа на раз 10 5 полу

1.4. Наклон вперед из количество не менее положения стоя на раз +2 +3 гимнастической скамье

1.5. Челночный бег 3х10 м с не более 9,6 9,9

1.6. Прыжок в длину с места см не менее толчком двумя ногами 130 120

Норматив свыше года обучения мальчики девочки

не более 6,0 6,2

не более 5.50 6.20

не менее 13 7

не менее +4 +5

не более 9,3 9,5

не менее 140 130

Таблица № 12

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

Норматив

Единица

измерения

№ п/п Упражнения мальчики/ девочки/ юноши девушки

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Бег на 60 м с не более

10,4 10,9 1.2. Бег на 1500 мин, с не более

8.05 8.29 1.3. Сгибание и разгибание количество не менее

рук в упоре лежа на полу раз 18 9 1.4. Наклон вперед из см не менее

положения стоя на +5 +6 гимнастической скамье

(от уровня скамьи)

1.5. Челночный бег 3х10 м с не более

8,7 9,1 1.6. Прыжок в длину с места см не менее

толчком двумя ногами 160 145 1.7. Подтягивание из виса на количество не менее

высокой перекладине раз 4 -

№ п/п Упражнения

1.8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Единица измерения

количество раз

мальчики/ юноши

-

Норматив девочки/ девушки

не менее

11

1.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

количество раз

не менее

36 30

2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 30х8 м с мин, с не более

высокого старта 1.25 1.35 2.2. Удары «долио чаги» на количество не более

уровне корпуса по раз 18 16 «ракетке» за 10 с

3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Период обучения на этапе Спортивные разряды – «третий юношеский спортивной подготовки (до трех лет) спортивный разряд», «второй юношеский

спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

3.2. Период обучения на этапе Спортивные разряды - «третий спортивный спортивной подготовки (свыше трех лет) разряд», «второй спортивный разряд»,

«первый спортивный разряд»

Таблица № 13

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

№ п/п Упражнения измерения юноши/юниорыормдевушки/юниорки 1. Нормативы общей физической подготовки

Единица

Н атив

1.1. Бег на 60 м с не более

8,2 9,6 1.2. Бег на 2000 мин, с не более

8.10 10.00 1.3. Сгибание и разгибание количество не менее

рук в упоре лежа на полу раз 36 15 1.4. Подтягивание из виса на количество не менее

высокой перекладине раз 12 -1.5. Подтягивание из виса количество не менее

лежа на низкой раз - 8 перекладине 90 см

1.6. Наклон вперед из см положения стоя на гимнастической скамье

(от уровня скамьи)

1.7. Челночный бег 3х10 м с

не менее

+11 +15

не более

7,9 8,2

№ п/п Упражнения

1.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Единица измерения см

количество раз

Норматив юноши/юниоры девушки/юниорки

не менее

180 165 не менее

46 40

2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 30х8 м с мин, с не более

высокого старта 1.15 1.25 2.2. Удары «долио чаги» на количество не более

уровне корпуса по раз 20 18 «ракетке» за 10 с

3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Таблица № 14

**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»**

Норматив

Единица

измерения

№ п/п Упражнения юниоры/ юниорки/ мужчины женщины

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1. Бег на 100 м с не более

13,4 16,0 1.2. Бег на 2000 мин, с не более

- 9.50 1.3. Бег на 3000 мин, с не более

12.40 -1.4. Сгибание и разгибание количество не менее

рук в упоре лежа на полу раз 42 24 1.5. Подтягивание из виса на количество не менее

высокой перекладине раз 14 -

1.6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

1.7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

1.8. Челночный бег 3х10 м

1.9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

1.9. Поднимание туловища

количество раз

см

с

см

количество

не менее

- 19

не менее

+13 +16

не более

6,9 7,9 не менее

230 185 не менее

№ п/п Упражнения

из положения лежа на спине (за 1 мин)

Единица измерения

раз

юниоры/ мужчины 48

Норматив юниорки/ женщины

44

1.10. Кросс на 3 км (бег по мин, с не более пересеченной местности) - 16.30

1.11. Кросс на 5 км (бег по мин, с не более пересеченной местности) 23.30 -

2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 30х8 м с мин, с не более

высокого старта 1.13 1.23 2.2. Удары «долио чаги» на количество не более

уровне корпуса по раз 22 20 «ракетке» за 10 с

3. Уровень спортивной квалификации

3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»

Таблица № 15

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п Формы аттестации

1. Контрольные тесты

2. Медико-биологические исследования

3. Переводные нормативы

4. Просмотровые сборы

Оценочные материалы

Протокол

Заключения

Протокол

Заключение тренера-преподавателя

Примечание

Форма, разработанная Спортивной школой и включающая тесты из Рабочей программы тренера -преподавателя

Выдаются Заключения медицинским центром по всем видам исследования

Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

**3. Рабочая программа тренера-преподавателя**

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

**4. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала; - наличие раздевалок, душевых.

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для реализации программы**

№ п/п Наименование

1. Барьер легкоатлетический тренировочный 2. Брусья навесные на гимнастическую стенку 3. Весы электронные (до 150 кг)

4. Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) 5. Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг) 6. Гимнастическая палка «бодибар»

7. Жгут спортивный тренировочный 8. Зеркало настенное (1х2 м)

9. Измерительная рулетка 10. Конус тренировочный

11. Лента эластичная (силовая)

12. Лестница координационная (05х6м) 13. Макивара – щит большая

14. Макивара средняя

15. Маркеры для тренировок 16. Мат гимнастический

17. Мешок боксерский

18. Мешок-манекен водоналивной 19. Мяч баскетбольный

20. Мяч набивной (медицинбол) (от 1-10 кг) 21. Мяч футбольный

22. Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)

23. Насос универсальный с иглой

Единица измерения комплект штук штук комплект комплект штук штук штук штук комплект штук штук штук штук комплект штук штук штук штук комплект штук комплект

штук

Количество изделий 1 2 1 1 1 12 12 6 1 1 12 1 6 12 1 2 2 2 1 1 1 1

1

№ п/п Наименование Единица Количество измерения изделий

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 штук 12

тхэквондо)

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 гантелей 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 тяжелоатлетическя (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 штук 1 судейства (телевизор)

45. Электронная система судейства для комплект 1 проведения тренировочных занятий и

спортивных соревнований

**5. Перечень информационного обеспечения**

1. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/ Москва – 2008 – 127 стр.

2. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС, 1965. – 338 стр.

3. Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.

4. Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.

6. Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.

7. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. -Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.

8. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.

9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.

10. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр., ил.

11. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.