

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического  
совета  
от \_\_\_\_\_ 2023 года  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

\_\_\_\_\_ А. А. Кузнецов

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **ПО ВИДУ ТХЭКВОНДО**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:

Тренер Вязникова Т.А.  
Начальник отдела спортивной подготовки Копосова Д.В.  
Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

**г. Архангельск**

**2023 год**

## Оглавление

1.1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
1.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
1.2.2	Объем Программы.....	8
1.2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
1.2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	15
1.2.5	Календарный план воспитательной работы.....	16
1.2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
1.2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	23
1.2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
1.3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	25
1.3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	26
1.3.2	Оценка результатов освоения Программы.....	29
1.3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	29
1.4	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	35
1.5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.....	51
1.6	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	57
1.7	Информационно-методическое обеспечение.....	58

## 1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – ФСПП).

Таблица 1

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код

вида спорта «Тхэквондо» - 0470001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
тхэквондо ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
тхэквондо ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	6	1	1	С
тхэквондо ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
тхэквондо ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
тхэквондо ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
тхэквондо ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
тхэквондо ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
тхэквондо ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
тхэквондо ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
тхэквондо ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б

тхэквондо ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
тхэквондо ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
тхэквондо ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
тхэквондо ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
тхэквондо ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
тхэквондо ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
тхэквондо ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
тхэквондо ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
тхэквондо ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
тхэквондо ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
тхэквондо ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
тхэквондо ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047	067	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	047	068	1	8	1	1	Я
тхэквондо ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	047	069	1	8	1	1	Н

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. № 1223, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

## **1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тхэквондо (ВТФ) – олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков.

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.

Решения:

- Победа нокаутом;
- Победа вследствие прекращения поединка Рефери или врачом;
- Победа по счету или предпочтительности;
- Победа вследствие неявки;
- Победа вследствие дисквалификации;
- Победа вследствие объявленных Рефери мер взыскания.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

#### **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)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта плавание.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

### 1.2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**



Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
<i>Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»</i>		
Количество часов в неделю	10-14	14-18
Общее количество часов в год	520-728	728-936
<i>Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</i>		
Количество часов в неделю	10-14	14-18
Общее количество часов в год	520-728	728-936
<i>Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»</i>		
Количество часов в неделю	8-10	10-16
Общее количество часов в год	416-520	520-832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

### **1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том

числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4

Таблица 4

### **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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	14

Российской Федерации		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### ***Спортивные соревнования***

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 «спортивная борьба»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»		
Контрольные	2	2
Отборочные	1	2
Основные	1	1
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»		
Контрольные	3	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем

подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Главные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### ***Работа по индивидуальным планам***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе указан в таблице 6.

Таблица 6

#### 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	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-23	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-21	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	35-45	35-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-8	6-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До трех лет			Свыше трех лет
		УТЭ -1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3			3
		Наполняемость групп (человек)			
8					
1.	Общая физическая подготовка	104-120	125-144	146-167	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	83-109	100-131	116-153	150-183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21-26	25-31	29-36	42-50
4.	Техническая подготовка	182-234	218-280	255-328	291-374
5.	Тактическая подготовка	9-22	12-26	14-38	40-58
6.	Теоретическая подготовка	4-10	4-12	4-10	5-9
7.	Психологическая подготовка	3-10	3-12	4-10	5-8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-7	4-7	4-6	4-6
9.	Инструкторская практика	2-8	3-9	3-10	8-17
10.	Судейская практика	3-8	3-10	4-11	9-16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-7	4-9	5-11	6-13
12.	Восстановительные мероприятия	4-7	4-9	6-12	7-14
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.



### 1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 физкультурных мероприятий спортивных соревнований и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### **1.2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в

том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	----------------------------------------------------	---------------	---------------------------------------------------------------------

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта ТХЭКВОНДО.

### **1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики**

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по группе.
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протоколы соревнований.
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

### План инструкторской и судейской практики

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 занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублять внимание знаниям правила спорта плавание, умению 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.

### 1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том	1 раз в 6 месяцев



специализации)	числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по

углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; учебно-педагогические наблюдения.

### 1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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 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.

### **1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Прием в Организацию для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора Организации, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по тхэквондо.

Требования для зачисления и перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей - физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо:

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- наличие у спортсмена действующего разряда от 3 юношеский разряд

до 1 юношеского разряда по тхэквондо на первом, втором и третьем году обучения;

- наличие у спортсмена действующего разряда от 3 спортивный разряд до 1 спортивного разряда по тхэквондо начиная с четвертого года обучения.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочных этапах приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

1. Если обучающийся входит в списочный состав кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации;

2. Если обучающийся входит в списочный состав в спортивную сборную команду Архангельской области;

3. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России);

4. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);

5. Более высокое место на официальных областных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат Архангельской области, первенство Архангельской области).

### **1.3.2 Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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 Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо».

Комплексы контрольный упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 12.

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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мальчики/ юноши			девочки/ девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»								
1.1 .	Бег на 30 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6,0	5,9-4,3	4,2 и менее	6,2	6,1-5,5	5,4 и менее
1.2 .	Бег на 1000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			5.50	5,49-4,31	4,30 и менее	6.20	6,19-5,01	5,00 и менее

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13	14-24	25 и более	7	8-18	19 и более
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+4	+6	+10	+5	+7	+11
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9,3	9,2-8,3	8,2 и менее	9,5	9,4-8,5	8,4 и менее
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			140	141-169	170 и более	130	131-159	160 и более
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»</b>								
2.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,4	10,3-9,1	9,0 и менее	10,9	10,8-9,6	9,5 и менее
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,05	8,04-6,06	6,05 и менее	8,29	8,28-7,01	7,00 и менее
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			18	19-32	33 и более	9	10-23	24 и более
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+5	+7	+11	+6	+8	+12
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,7	8,6-7,7	7,6 и менее	9,1	9,0-8,1	8,0 и менее
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			160	161-189	190 и более	145	146-174	175 и более
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			4	5-7	8 и более	-		
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-			11	12-18	19 и более
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			36	37-49	50 и более	30	31-43	44 и более

3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»								
3.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			1.25	1,24-1,01	1,00 и менее	1.35	1,34-1,06	1,05 и менее
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			18	19-23	24 и более	16	17-20	21 и более
4. Уровень спортивной квалификации								
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»								
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

**Бег на 30 м, 3000 м (сек.).** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз).** Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

**Челночный бег 3x10 метров.** По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).** Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения:** лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.



Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).** Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

**Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.** Долио чаги – это боковой удар (удар сбоку). Спортсмен принимает исходное положение – боевая стойка. Затем выносит согнутую ногу в 90 градусов вперед, разворачивая опорную ногу на 180 градусов, что позволяет повернуть туловище и таз в одну сторону. Выполняет удар на уровне корпуса по ракетке, разгибая бьющую ногу с натянутым носком от себя. Ракетку держит тренер-преподаватель либо товарищ по команде. Задача спортсмена выполнить как можно больше ударов за 10 с., не возвращаясь в исходное положение.

**Челночный бег 30x8 м с высокого старта.** По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит по прямой в 30 м., добегая до линии, касается ее любой частью тела (ногой или рукой), затем возвращается до финишной прямой. Задача спортсмена пробежать таких 8 прямых в 30 м. за минимальное время. Финишем является линией старта. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

#### **1.4 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по олимпийскому виду спорта тхэквондо в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта тхэквондо в Организацию по мере необходимости могут вноситься дополнения.

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные

мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства обучающихся. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей тхэквондо.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

Общеподготовительные - используются для решения следующих задач подготовки занимающихся:

- 1) создание двигательной базы избранного для специализации вида спорта;
- 2) совершенствование физических качеств и двигательных навыков;
- 3) создание условий активного отдыха.

Различают две подгруппы этих двигательных действий:

- 1) собственно-общеразвивающие (упражнения для разминки и развития физических качеств, без предметов, со снарядами, с партнером и пр.);
- 2) упражнения из других видов спорта.

В качестве общеразвивающих упражнений на занятиях по тхэквондо принято использовать традиционные гимнастические упражнения (собственно общеразвивающие упражнения), элементы акробатики, метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.),

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Также используются двигательные действия, способствующие созданию основ техники единоборств и развитию необходимых для этого физических качеств. Особенно эффективны, в этих целях, упражнения на равновесие, гибкость, быстроту и прочие качества.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения - направлены на быстрое и успешное овладение техникой сложных движений, на дальнейшее совершенствование структуры выполнения технических и тактических действий. Специально-подготовительные упражнения, можно разделить на две основные группы:

- 1) подводящие упражнения — содействующие освоению и совершенствованию технической структуры ударных и защитных действий и тактики их проведения;

- 2) развивающие специальные физические качества (гибкость, быстроту, силу, ловкость, выносливость).

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. В Тхэквондо четыре раздела подготовки включены в программу соревнования (спарринг, силовое разбивание, формальные комплексы, спец. техника).

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. При этом можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т.п., а также направленные на развитие отдельных двигательных качеств.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке обучающихся, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель. В спортивной практике, особенно в последние годы, широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы, видеоманускрипты, видеоманускрипты, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Практические методы условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для спортивной борьбы;

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым. Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения

задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура учебно-тренировочного процесса может быть охарактеризована так:

- порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, психической и т.п.);

- соотношениями параметров учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы;

- последовательностью и взаимосвязью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов и др.).

В учебно-тренировочном процессе различают 3 уровня структуры: - микроструктуру - структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и микроциклов;

- мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов;

- макроструктуру - структуру больших циклов тренировки (макроциклов).

В соответствии с этими представлениями проблема планирования спортивной тренировки сводится к рациональному построению различных структурных образований учебно-тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между учебно-тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме обучающегося, и условиями для их использования (имеется в виду прежде

всего оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление, специальное питание).

#### Построение учебно-тренировочного занятия

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура учебно-тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма обучающегося в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания учебно-тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В начале любого учебно-тренировочного занятия у обучающегося отмечается постепенное нарастание работоспособности - период вработывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью. Периоду вработывания предшествует период предробочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности вегетативных функций как настройки организма на осознанное выполнение той или иной работы. После окончания периода вработывания программа учебно-тренировочного занятия выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне работоспособности - в устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций. Распределение нагрузок в отдельных занятиях лучше всего проводить на основе данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной преимущественной направленности.

Периодами изменений функционального состояния организма обучающегося в процессе работы определяется существующая структура



учебно-тренировочного занятия, которое состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительных частей.

Во вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем - центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы.

Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей обучающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды. В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм обучающегося в состояние, по возможности близкое к до рабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках,

пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы; ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег на короткие дистанции, кроссовый бег, челночный бег.

Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе, прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения в равновесии на бревне.

Элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах, прыжки на скакалке с изменениями положения ног, прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с между скоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения рукам и, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.

Акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым). Акробатические упражнения перекаты в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре.

Кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух - четырех партнеров с изменением высоты. Серии кувырков и переворотов с

постепенным усложнением упражнения. Прыжки на батуте.

Упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой. Атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами.

Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 \* 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде.

Подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Спортивные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

Психологическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Главная цель психологической подготовки тхэквондистов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса.

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на:

- развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам);

- способности к саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера

(тренировки на развитие высокой психологической устойчивости);

- улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.);
- развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.);
- создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовленность спортсмена – это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка – это более специализированное воздействие на физические качества тхэквондистов посредством упражнений, требующих быстрого реагирования и переключения только в процессе выполнения тактико-технических действий.

На учебно-тренировочном этапе упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад. Изучение защитных действий в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки. Упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке. Нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей. Имитация ударов руками с эспандерами. Выполнение ударов руками с гантелями и без них. Выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них. Проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок и т.д.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25 с. Совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями. Нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели». Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку. Многораундовая работа на мешке. Непрерывное нанесение легких ударов по мешку. Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к средствам специальной физической подготовки относятся: кросс с резкими ускорениями, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, Работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами. Многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе. Чередование

спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью». Нанесение ударов с задержками дыхания. Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгю и стараясь выгнать противника за линию доянга. Ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку. Упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2 - 3 - х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°). Упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног). Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером. Ведение условных боев с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ограниченной площадке. Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику. Использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки. Продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4 -5м). Многократное выполнение наклонов, уклонов, махов ногами. Комбинированные эстафеты. Бег с резкими остановками и сменой направлений движений. Продвижения вперед с резкими боковыми смещениями. Быстрые приседания с выпрыгиванием вверх.

Технико-тактическая подготовка:

Технико-тактические действия – это многоходовые и достаточно сложные комбинации технических элементов, тактических и технических действий.

Задачей технико-тактической подготовки являются:

1. С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ технических действий.

2. С другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким



соперником, с тяжёлым соперником). Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Учебно-тематический план указан в таблице 13.

Таблица 13

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология.</b> 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.

### **1.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15, 16);

- обеспечение спортивной экипировкой тренерско-педагогического состава (таблица 17);

- 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.

Таблица 14

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 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 «доянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа 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

Таблица 15

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2
11.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2

15.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
16.	Футболка поло	штук	на обучающегося	1	1
17.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	1

Таблица 17

### Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм парадный	штук	на тренера-преподавателя	1	2
2.	Костюм тренировочный	штук	на тренера-преподавателя	1	1
3.	Кроссовки	пар	на тренера-преподавателя	1	1
4.	Добок черный (форма для тхэквондо)	штук	на тренера-преподавателя	1	1
5.	Сумка спортивная	штук	на тренера-преподавателя	1	2
6.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на тренера-преподавателя	1	1
7.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на тренера-преподавателя	1	1
8.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1
9.	Футболка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1
10.	Шорты	штук	на тренера-преподавателя	1	1

Требования к кадровому составу ГАУ АО «СШОР «Поморье», реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом

«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

## **1.6 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» 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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- 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».

## **1.7 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1 Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3 Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО»;

4 Приказ Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1281 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»;

5 Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);



7 Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8 Постановление 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»;

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «тхэквондо»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».