

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»

Протокол № 2 от 29.12.2025 г.

_____ С.А. Астахов

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1223 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденного приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 778

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

– учебно-тренировочный этап – 4 года.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 10 лет и старше.

Авторы-составители:
инструкторы-методисты
МБУ ДО «Березовская СШ»

Оглавление

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
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	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	12
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля	18
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	18
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	19
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	21
4.1.	Общая физическая подготовка	21
4.2.	Специальная физическая подготовка	22
4.3.	Технико-тактическая подготовка	23
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	23
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	24
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	26
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	27

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ (дисциплина – весовая категория) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ, утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1059 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»» (далее - ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида – 102001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 30 кг	1020011411Д
весовая категория 35 кг	1020021411Н
весовая категория 40 кг	1020031411Н
весовая категория 45 кг	1020041411Н
весовая категория 46 кг	1020051411Д
весовая категория 47 кг	1020061411Ж
весовая категория 50 кг	1020071411Н
весовая категория 51 кг	1020081411Ю
весовая категория 52 кг	1020091411К
весовая категория 55 кг	1020101411Н
весовая категория 55+ кг	1020111411Д
весовая категория 57 кг	1020121411Э
весовая категория 58 кг	1020131411Е
весовая категория 60 кг	1020141411Н
весовая категория 60+ кг	1020151411Ю
весовая категория 62 кг	1020161411Ж
весовая категория 63 кг	1020171411Ю
весовая категория 64 кг	1020181411Е
весовая категория 65 кг	1020191411Н
весовая категория 65+ кг	1020201411Д
весовая категория 67 кг	1020211411Ж
весовая категория 69 кг	1020221411Ю
весовая категория 70 кг	1020231411Н
весовая категория 70+ кг	1020241411Н
весовая категория 71 кг	1020251411М
весовая категория 72 кг	1020261411Ж
весовая категория 75 кг	1020271411Ю
весовая категория 75+ кг	1020281411Ю
весовая категория 77 кг	1020291411Ж
весовая категория 77+ кг	1020301411Ж
весовая категория 78 кг	1020311411М
весовая категория 85 кг	1020321411М
весовая категория 92 кг	1020331411М
весовая категория 92+ кг	1020341411М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Березовская спортивная школа» (далее – Организация) с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ, утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1223 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта тхэквондо ИТФ», а также следующих нормативно-правовых актов:

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

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

Приказа 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);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, 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»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

– учебно-тренировочный этап (далее – УТ).

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.

Задачи Программы:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, соответствующее виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыков соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». Принципы тхэквондо — учтивость, честность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа. Тхэквондо ИТФ (ITF - Международная федерация тхэквондо) – номер-код вида спорта – 102001411Я

проводится по дисциплинам:

- спарринг - командные соревнования
- спарринг постановочный - самооборона
- формальный комплекс - 9 упражнений
- формальный комплекс - 12 упражнений
- формальный комплекс - 15 упражнений
- формальный комплекс - 18 упражнений
- формальный комплекс - 21 упражнение
- формальный комплекс - 23 упражнения
- формальный комплекс - 24 упражнения
- формальный комплекс - группа
- разбивание досок
- разбивание досок – группа
- специальная техника
- специальная техника – группа

Программа по Тхэквондо ИТФ разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях Тхэквондо ИТФ, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки Тхэквондо ИТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных этапах спортивной подготовки: начальном и тренировочном.

Занятия по Тхэквондо ИТФ целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания Программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки.

Девочки, занимающиеся тхэквондо ИТФ, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов Программы спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в *Таблице 1*.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	2	10	12
УТ	4	12	8
ССМ	не ограничивается	14	5
ВСМ	не ограничивается	16	3

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется 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 спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта тхэквондо ИТФ.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта тхэквондо ИТФ.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки								
	НП		УТ				ССМ		ВСМ
	1	2	1	2	3	4	1	2 и более	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1248

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

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)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание 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 по виду спорта тхэквондо ИТФ (спортивная дисциплина – ИТФ – весовая категория);

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

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборочные соревнования – по результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования – в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП		УТ				ССМ		ВСМ
		1	2	1	2	3	4	1	2 и более	
		Количество часов в неделю								
		6	8	10	12	14	16	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
		2ч.		3ч.				4ч.		4ч.
		Наполняемость групп								
		12		8				5		3
1.	ОФП	150	146	136	162	182	124	146	146	175
2.	СФП	56	79	104	125	146	191	187	187	175

3.	Участие в соревнованиях	-	-	36	38	50	84	187	187	237
4.	Техническая подготовка	88	158	198	244	284	341	374	374	424
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	25	26	31	36	42	42	42	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	15	26	42	42	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	15	24	62	62	100
8.	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

Приоритетными направлениями воспитания обучающихся являются:

патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, служение Отечеству, гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);

здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);

труд и творчество (творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость) и пр.

В соответствии с этим на протяжении всего времени реализации программы, решается задача формирования таких личностных качеств как, воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка.

Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;

– эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей обучающихся.

Одна из задач тренера-преподавателя - это научить обучающихся организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию. Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподавателю необходимо поощрять успехи не только в спортивных занятиях, но и в учебе.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на учебный год и утверждается руководителем Организации. Календарный план воспитательной работы находится в Организации.

2.6. План мероприятий, направленный 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 проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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, размещается на информационном стенде Организации, а также в разделе «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается на учебный год и утверждается руководителем Организации. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, находится в Организации.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

На учебно-тренировочном этапе первого года подготовки обучающие должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и общеразвивающих упражнений.

На тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Обучающие должны уметь правильно показать упражнения (приёмы) пройденного практического материала, уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приёмов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста, знать правила соревнований по тхэквондо, уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающие тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить её, правильно демонстрировать технику приёмов, исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися, привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с тхэквондистами младших возрастных групп, знать правила соревнований по тхэквондо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на доянге.

Обучающие групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по физической подготовке, разминку, давать индивидуальные задания по обучению и совершенствованию основных приёмов тхэквондо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с борцами младших групп. Уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и

подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники тхэквондо, оформлять журнал занятий, регистрировать объём и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по тхэквондо ИТФ и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы, выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий.
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТ занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».

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).

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап УТ (СС) (до 2-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных

нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап УТ (СС) (свыше 2-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
УТ	1-4	Углубленный медицинский осмотр	1 раз в 12 мес.
		Предварительные мед. осмотры	при допуске к мероприятиям
		Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
		Врачебно-педагогические наблюдения	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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (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; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у них медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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:

3.1.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо ИТФ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся проводимой 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, в также особенности вида спорта «тхэквондо ИТФ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблице 10.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив							
			юноши				девушки			
			год обучения				год обучения			
			1	2	3	4	1	2	3	4
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»										
1.1.	Бег 30м	с	не более							
			5,4				5,7			
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее							
			37				31			
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				не менее			
			18	19	20	21	9	10	11	12

1.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее							
			+5				+6			
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более							
			8,5				8,9			
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее							
			162	167	172	177	147	152	157	162
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее							
			5	6	7	8	–			
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее							
			–				12			
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более							
			7,55				8.15			
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Период обучения на этапеспортивной подготовки (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»							

VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО.

4.1. Общая физическая подготовка (далее ОФП).

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма тхэквондиста, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Упражнения на развитие быстроты делятся на 3 группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2. Упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры).

3. Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Упражнения на развитие гибкости делят на 3 группы:

1. Активные упражнения для развития гибкости - упражнения с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны и т.д.) выполняются без предмета и с предметом (палки, обручи, мячи).

2. Пассивные упражнения для развития гибкости включают:

движения с помощью партнера;

движения с отягощениями;

пассивные движения с использованием собственной силы;

движения, выполняемые на снарядах.

3. Статические упражнения выполняются с помощью партнера или собственного веса тела требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6-9 с.

Упражнения на развитие координации:

- упражнения повышенной координационной сложности;
- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера;
- упражнение на освоение техники естественных движений бега, различных прыжков;
- подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, лыжные гонки, горнолыжный спорт;
- упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения на развитие силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гири, набивные мячи, вес партнера).
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.);
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, монжеты);
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 25-70 см с мгновенным выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.
4. Рывково-тормозные упражнения.
5. Статистические упражнения в изометрическом режиме.

Упражнения на развитие общей выносливости - продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

4.2. Специальная физическая подготовка (далее СФП)

СФП – характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Основными физическими способностями занимающегося, которые определяют спортивный результат в тхэквондо, являются быстрота движений, скоростная выносливость, «взрывная» сила, активная гибкость и координационные способности.

Скоростная выносливость оказывает значительное влияние на соревновательную результативность в тхэквондо. Для развития скоростной выносливости

высококвалифицированных тхэквондистов на предсоревновательном этапе подготовки можно использовать специальную методику, которая включает в себя:

- бег 30 метров из различных исходных положений (мах. скорость): лежа, сидя, стоя;
- выталкивание медицинбола весом 5–7 кг в структуре прямого удара рукой;
- многоскоки (тройной прыжок);
- выталкивание вперёд грифа весом 15–20 кг в структуре прямого удара рукой;
- передачу медицинбола ногами партнёру весом 5–7 кг сгибанием в тазобедренном суставе.

В тхэквондо **важное значение имеет быстрота двигательной реакции** — способность возможно быстрее реагировать действием на звук, движения противника, изменяющиеся внешние условия или какие-либо другие факторы. Под влиянием тренировки время между поступаемым сигналом и ответным действием уменьшается. Достигнув своего предела, оно стабилизируется, но в зависимости от состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата может незначительно изменяться.

Высокий уровень развития гибкости - один из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства в тхэквондо. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования: при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, а некоторые из них, часто являющиеся узловыми компонентами эффективной техники тхэквондо, вообще не могут быть освоены. Ограничение амплитуды движений из-за недостаточной подвижности в суставах снижает уровень проявления силы, быстроты, ловкости, ухудшает внутримышечную координацию, уменьшает экономичность работы. Кроме того, при недостаточной подвижности у тхэквондистов часто повреждаются мышцы и связки.

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями, движение должно осуществляться за счет мышц, проходящих через соответствующий прорабатываемый сустав. Это могут быть различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны. Применение отягощений (гантелей, набивных мячей, грифа штанги, амортизаторов, различных силовых тренажеров и т.п.) способствует повышению эффективности упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования инерции.

4.3. Техничко-тактическая подготовка

Под технической подготовкой - следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения боя в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 26.09.2023) «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 9);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 10);
- 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 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Доска для разбивания (34х25х2 см)	штук	10
4.	Лапа боксерская	пар	12
5.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
6.	Макивара ракетка (двойная) для тхэквондо	штук	6
7.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
8.	Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	3
9.	Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	3
10.	Мяч набивной (медицинбол) 5 кг	штук	3

11.	Мяч набивной (медицинбол) 7 кг	штук	3
12.	Мешок боксерский	штук	4
13.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Таймер электронный	штук	1
19.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
21.	Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Количество изделий
1.	Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
3.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6
4. Годик М. А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
7. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы тхэквондо. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
- 11.. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
12. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Ni
13. Тактика ведения спарринга в Тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.
14. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

Перечень интернет-ресурсов

1. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola taehkvondo/filmy_pro tkhehkvondo/44-0-6578](http://fights-video.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578)
2. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
3. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
4. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
6. http://www.intv.ru/view/?film_id=97693
7. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

