

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АХМАТ-ЮРТОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТХЭКВОНДО»

Принята на  
педагогическом совете от  
23.12.2022 № 12

Утверждена приказом от  
09.01.2023 № \_\_\_\_\_

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

Подписано цифровой подписью  
Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования «Ахмат-Юртовская  
спортивная школа  
Курчаловского района»  
Ф.И.О. Курчаловский, И.И.  
Ю.И. = 7710568760, ОГРН=1047797019830,  
STREET = "Большой Златоустинский переулок", д.  
6, строение 1", L=г. Москва, C=RU,  
С-Казначейство России, ОУ=Казначейство  
России  
Принимая: Я являюсь автором этого документа  
Дата: 29 Октябрь 2024 г. 11:05:33

Этапы подготовки:  
начальная подготовка,  
тренировочный этап  
(этап спортивной специализации),  
этап совершенствования спортивного  
мастерства

Срок реализации Программы:  
без ограничений

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
инструктор-методист Атаев М.Н.  
тренер-преподаватель Яхьяев Б.Ш.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория», «поединок – командные соревнования», «стоп-балл», «стоп-балл командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «хъёнг», «хъёнг-командные соревнования» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 № 1032 <sup>1</sup> (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, 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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ГТФ и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься тхэквондо ГТФ. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются лица не моложе 14 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 представлены в таблице 1.

Таблица 1

| Этап спортивной подготовки                                                                                       | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «хъёнг»                                                                                |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                                                                        | 3                                                  | 7                                                              | 12                      |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | 4                                                  | 10                                                             | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | не ограничивается                                  | 14                                                             | 4                       |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл» |                                                    |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                                                                                        | 2                                                  | 10                                                             | 12                      |
| учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                        | 2                                                  | 12                                                             | 8                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                    | не ограничивается                                  | 14                                                             | 4                       |

#### 4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий, обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта*

спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

*Продолжительность учебно-тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки сведены в таблицу 2

Таблица 2

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|---------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                           | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Количество часов в неделю | 4,5-6                              | 6-8        | 9-12                                                      | 12-16          | 20-24                                         |
| Количество часов в год    | 234<br>-<br>312                    | 312-416    | 468<br>-<br>624                                           | 624-832        | 1040-1248                                     |

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

учебно-тренировочные занятия проводятся групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия являются основой спортивной подготовки, определяют характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

Расписание учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ГТФ утверждается после согласования с тренерско-методическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Учебно-тренировочные мероприятия сведены в таблицу 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

|                                                                             | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                        | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |
|                                                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            |
|                                                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |
|                                                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским                                  | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |

|                                                 |                                                                                                                            |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
|                                                 | спортивным соревнованиям                                                                                                   |                                                                           |             |                                     |
|                                                 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                            |                                                                           |             |                                     |
|                                                 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                        | -                                                                         | 14          | 18                                  |
|                                                 | Восстановительные мероприятия                                                                                              | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |
|                                                 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                                     | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
|                                                 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                                     | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
|                                                 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                              | -                                                                         | До 60 суток |                                     |

спортивные соревнования. 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 квалификации и правилам вида спорта «тхэквондо ГТФ»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные, основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Он обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Объем соревновательной деятельности сведен в таблицу 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                                                             | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                                                             | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника» |                                    |            |                                                           |                |                                               |
| Контрольные                                                                 | 2                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 3                                             |
| Отборочные                                                                  | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 2                                             |
| Основные                                                                    | -                                  | -          | 2                                                         | 2              | 3                                             |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»       |                                    |            |                                                           |                |                                               |
| Контрольные                                                                 | 1                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 3                                             |
| Отборочные                                                                  | -                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 2                                             |
| Основные                                                                    | 1                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 3                                             |

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

При включении учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки сведены в таблицу 5.

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

Таблица 5

|                                                                             | Виды спортивной подготовки и<br>иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                                                             |                                                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                                                             |                                                  | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника» |                                                  |                                    |            |                                                           |                |                                               |
|                                                                             | Общая физическая подготовка (%)                  | 3<br>5-4<br>3                      | 30-35      | 27-29                                                     | 21-23          | 15-17                                         |
|                                                                             | Специальная физическая подготовка (%)            | 1<br>0-1<br>4                      | 14-19      | 16-19                                                     | 17-22          | 17-22                                         |
|                                                                             | Участие в спортивных соревнованиях (%)           | -                                  | -          | 4-5                                                       | 5-6            | 8-12                                          |
|                                                                             | Техническая подготовка (%)                       | 4<br>1-4<br>9                      | 40-50      | 41-45                                                     | 35-45          | 33-45                                         |
|                                                                             | Тактическая, теоретическая,                      | 2-4                                | 4-6        | 6-8                                                       | 10-14          | 15-18                                         |

|                                                                       |                                                                                               |               |       |       |       |       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                       | психологическая подготовка (%)                                                                |               |       |       |       |       |
|                                                                       | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -             | -     | 2-4   | 4-6   | 6-8   |
|                                                                       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3           | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл» |                                                                                               |               |       |       |       |       |
|                                                                       | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 3<br>5-4<br>3 | 30-35 | 27-29 | 21-23 | 15-17 |
|                                                                       | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 1<br>0-1<br>4 | 14-19 | 16-19 | 17-22 | 17-22 |
|                                                                       | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | 2-3           | 2-3   | 4-5   | 5-6   | 8-12  |
|                                                                       | Техническая подготовка (%)                                                                    | 4<br>1-4<br>9 | 40-50 | 41-45 | 35-45 | 33-45 |
|                                                                       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2-4           | 4-6   | 6-8   | 10-14 | 15-20 |
|                                                                       | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1-2           | 1-2   | 2-4   | 4-6   | 6-8   |
|                                                                       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3           | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   |

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении 1 к Программе».

7. Календарный план воспитательной работы сведены в таблицу 7.

## Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

|  | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Сроки проведения |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
|  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
|  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>                          | В течение года   |
|  | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
|  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | В течение года   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|  | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|  | 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, 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 |
|  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе                                                                                                                                                        | В течение года |

|  |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  |                                                                                                                       | организацией, реализующей<br>дополнительные образовательные<br>программы спортивной подготовки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|  | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |
|  | Практическая подготовка<br>(формирование умений и<br>навыков, способствующих<br>достижению спортивных<br>результатов) | <b>Семинары, мастер-классы,<br/>показательные выступления для<br/>обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков,<br>способствующих достижению<br>спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных<br>спортсменов и их мотивации к<br>формированию культуры<br>спортивного поведения, воспитания<br>толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение<br>болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных<br>спортсменов; | В течение<br>года |
|  | Теоретические занятия по<br>духовно-нравственному<br>воспитанию                                                       | беседы с обучающимися с<br>привлечением специалистов по<br>духовно-нравственному воспитанию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение<br>года |

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

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 реализовать 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 доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 виду спорта тхэквондо ГТФ.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- 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, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг – контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствования или преследование информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 Учреждении. Также должна быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждении со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 8

| Этапы подготовки          | Вид программы                                                                | Тема                         | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты                                                            | «Равенство и справедливость» | Тренер-преподаватель                    | 1-2 раза в год   |
|                           | 2. Теоретическое занятие                                                     | «Роль правил в спорте»       | Тренер-преподаватель                    | 1 раз в год      |
|                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом) |                              | Тренер-преподаватель                    | 1 раз в месяц    |

|                                                           |                                                                                                          |                                                                  |                                                       |               |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
|                                                           | «Запрещенный список»)                                                                                    |                                                                  |                                                       |               |
|                                                           | 4. «Усвоение обучающимися процедуры допинг – контроля и понимание ответственности за применение допинга» |                                                                  |                                                       |               |
|                                                           | 5. «Предотвращение допинга в спорте»                                                                     |                                                                  |                                                       |               |
|                                                           | 6. «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»                                                      |                                                                  |                                                       |               |
|                                                           | 7. Теоретическое занятие                                                                                 | «Виды нарушений антидопинговых правил»                           | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год   |
|                                                           | 8. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                       |                                                                  | Тренеры-преподаватели, обучающийся                    | 1 раз в год   |
|                                                           | 9. Родительское собрание                                                                                 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель                                  | 1 раз в год   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Семинар                                                                                               | «Основные методики антидопинговой профилактики»                  | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год   |
|                                                           | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                       |                                                                  | Тренеры-преподаватели, обучающийся                    | 1 раз в год   |
|                                                           | 3. Семинар                                                                                               | «Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга»       | Тренер-преподаватель                                  | 1 раз в месяц |
|                                                           | 4. Теоретическое занятие                                                                                 | «Последствия для команд»                                         | Тренер-преподаватель                                  | 1 раз в месяц |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                       |                                                                  | Тренеры-преподаватели, обучающийся                    | 1 раз в год   |
|                                                           | 2. Теоретическое занятие                                                                                 | «Сервис для проверки препаратов»                                 | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год   |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила тхэквондо ГТФ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется

штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н «О порядке 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».

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «поединок», «стоп-балл».

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ГТФ» 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 ГТФ»;

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, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо ГТФ» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» сведены в таблицу 9.

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

Таблица 9

| № п/п                                                                                                                                                     | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»                                                                                |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                                                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.                                                                                                                                                      | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 7.10                      | 7.35    | 6.40                         | 7.05    |
| 1.4.                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | + 1                       | + 3     | + 3                          | + 5     |
| 1.5.                                                                                                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл» |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.                                                                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 6,2                       | 6,4     | 6,0                          | 6,2     |
| 2.2.                                                                                                                                                      | Бег на 1000 м                                                               | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 6.10                      | 6.30    | 5.50                         | 6.20    |
| 2.3.                                                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 2.4.                                                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической                           | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                                                                                           |                                                                             |                   | + 2                       | + 3     | + 4                          | + 5     |

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                |          |     |          |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
|                                                                                                                                                                                 | скамье (от<br>уровня скамьи)                                                               |                |          |     |          |     |
| 2.5.                                                                                                                                                                            | Челночный бег<br>3х10 м                                                                    | с              | не более |     | не более |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | 9,6      | 9,9 | 9,3      | 9,5 |
| 2.6.                                                                                                                                                                            | Прыжок в длину<br>с места толчком<br>двумя ногами                                          | см             | не менее |     | не менее |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | 130      | 120 | 140      | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-<br>балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная<br>техника» |                                                                                            |                |          |     |          |     |
| 3.1.                                                                                                                                                                            | Подтягивание из виса лежа на<br>низкой перекладине 90 см                                   | количество раз | не менее |     |          |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | -        | 4   |          |     |
| 3.2.                                                                                                                                                                            | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                             | количество раз | не менее |     |          |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | 2        | -   |          |     |
| 3.3.                                                                                                                                                                            | Статическое упражнение –<br>удержание ноги на «ап чаги», на<br>уровне пояса                | с              | не менее |     |          |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | 10,0     |     |          |     |
| 3.4.                                                                                                                                                                            | Выполнение с максимальной<br>частотой повторений по макиваре<br>удара «долео чаги» за 10 с | количество раз | не менее |     |          |     |
|                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |                | 13       |     |          |     |

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 ГТФ» сведены в таблицу 10.

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 ГТФ»

Таблица 10

| №<br>п/п                                                                                                                                                     | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»                                                                                   |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                         | Бег на 30 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.                                                                                                                                                         | Бег на 1000 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 5.50     | 6.20    |
| 1.3.                                                                                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                                                                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | + 4      | + 5     |
| 1.5.                                                                                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.6.                                                                                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 140      | 130     |
| 1.7.                                                                                                                                                         | Кросс на 2 км (бег по пересеченной<br>местности)                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                                                                                                                              |                                                                                   |                      | 18.0     | 19.0    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая<br>категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл» |                                                                                   |                      |          |         |
| 2.1.                                                                                                                                                         | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 10,4     | 10,9 |
| 2.2.                                                                                                                                                                     | Бег на 1500 м                                                                                                                                                                             | мин, с                                                                                                                                | не более |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 8.05     | 8.29 |
| 2.3.                                                                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                            | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 18       | 9    |
| 2.4.                                                                                                                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                               | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | + 5      | + 6  |
| 2.5.                                                                                                                                                                     | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                                                      | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 8,7      | 9,1  |
| 2.6.                                                                                                                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                               | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 160      | 145  |
| 2.7.                                                                                                                                                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                                                                     | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | -        | 9    |
| 2.8.                                                                                                                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                                               | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 3        | 0    |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника» |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |          |      |
| 3.1.                                                                                                                                                                     | Статическое упражнение – удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса                                                                                                                     | с                                                                                                                                     | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 15       |      |
| 3.2.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с                                                                                                      | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 17       |      |
| 3.3.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с                                                                                                       | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 18       |      |
| 3.4.                                                                                                                                                                     | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       | 27       | 24   |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |          |      |
| Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |          |      |
| 4.1.                                                                                                                                                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трех лет)                                                                                                                              | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 4.2.                                                                                                                                                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трех лет)                                                                                                                           | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ» сведены в таблицу 11.

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

Таблица 11

| №<br>п/п                                                                                                                                                                 | Упражнения                                                                                                                                                                                | Единица<br>измерения | Норматив         |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | юноши/<br>юниоры | девушки/<br>юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»      |                                                                                                                                                                                           |                      |                  |                     |
| 1.1.                                                                                                                                                                     | Бег на 30 м                                                                                                                                                                               | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 5,3              | 5,6                 |
| 1.2.                                                                                                                                                                     | Бег на 60 м                                                                                                                                                                               | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 8,2              | 9,6                 |
| 1.3.                                                                                                                                                                     | Бег на 2000 м                                                                                                                                                                             | мин, с               | не более         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 10.0             | 12.10               |
| 1.4.                                                                                                                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                                                            | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 20               | 8                   |
| 1.5.                                                                                                                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                                                               | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 8                | -                   |
| 1.6.                                                                                                                                                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                                                                     | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | -                | 12                  |
| 1.7.                                                                                                                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                                                               | см                   | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | + 11             | + 15                |
| 1.8.                                                                                                                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                                                      | с                    | не более         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 8,1              | 9,0                 |
| 1.9.                                                                                                                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                                                               | см                   | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 170              | 150                 |
| 1.10.                                                                                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                                                                                 | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 46               | 40                  |
| 1.11.                                                                                                                                                                    | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                                                                                                             | мин, с               | не более         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 16.30            | 19.30               |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника» |                                                                                                                                                                                           |                      |                  |                     |
| 2.1.                                                                                                                                                                     | Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса                                                                                                                     | с                    | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 15,0             |                     |
| 2.2.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с                                                                                                      | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 17               |                     |
| 2.3.                                                                                                                                                                     | Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с                                                                                                       | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 18               |                     |
| 2.4.                                                                                                                                                                     | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение | количество раз       | не менее         |                     |
|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                      | 35               | 31                  |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |                      |                  |                     |
| Для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»                                                |                                                                                                                                                                                           |                      |                  |                     |

|      |                                               |
|------|-----------------------------------------------|
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
|------|-----------------------------------------------|

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

На этапе начальной подготовки перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Чтобы осуществить контроль за исполнением изучения приемов обучающиеся ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

На учебно-тренировочном этапе, постоянно, в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим обучающимся. Нагрузки постоянно вырастают. Растет объем, интенсивность, сложность учебно-тренировочного занятия. К обучающимся требуется индивидуальный подход.

На этапе совершенствования спортивного мастерства существенно повышается роль индивидуальных особенностей обучающегося, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных учебно-тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 2 к Программе.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» относятся «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «поединок – командные соревнования» (далее – «поединок»), «стоп-балл – весовая категория» и «стоп-балл – командные соревнования» (далее – «стоп-балл»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее «специальная техника»), «хъёнг» (далее – хъёнг). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную

команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ГТФ» 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 по вида спорта «тхэквондо ГТФ».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. 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 раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки сведено в таблицу 12.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Весы электронные                                  | штук              | 2                  |
| 2.    | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)          | комплект          | 1                  |
| 3.    | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)         | комплект          | 1                  |
| 4.    | Доска информационная                              | штук              | 1                  |
| 5.    | Зеркало (0,6х2 м)                                 | штук              | 6                  |
| 6.    | Конус тренировочный                               | комплект          | 2                  |
| 7.    | Координационная лестница                          | штук              | 2                  |
| 8.    | Лапа боксерская                                   | пар               | 12                 |
| 9.    | лапа-ракетка для тхэквондо                        | штук              | 12                 |
| 10.   | Макивара большая                                  | штук              | 12                 |
| 11.   | Макивара малая                                    | штук              | 12                 |
| 12.   | Манекен водоналивной для бокса                    | штук              | 4                  |
| 13.   | Мешок боксерский кожаный                          | штук              | 4                  |
| 14.   | Мешок тренировочный стандартный                   | штук              | 4                  |
| 15.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)          | комплект          | 4                  |

|     |                                                       |          |    |
|-----|-------------------------------------------------------|----------|----|
| 16. | Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)<br>«даянг» | комплект | 1  |
| 17. | Платформа балансировочная                             | штук     | 6  |
| 18. | Ракетка двойная                                       | штук     | 12 |
| 19. | Резиновые эспандеры                                   | комплект | 12 |
| 20. | Секундомер                                            | штук     | 2  |
| 21. | Скакалка гимнастическая                               | штук     | 12 |
| 22. | Скамейка гимнастическая                               | штук     | 2  |
| 23. | Скамья силовая для жима лежа                          | штук     | 1  |
| 24. | Станок для дисциплины «разбивание досок»              | штук     | 1  |
| 25. | Станок для дисциплины «специальная техника»           | штук     | 1  |
| 26. | Стенка гимнастическая                                 | штук     | 6  |
| 27. | Стойка для гантелей                                   | штук     | 2  |
| 28. | Таймер электронный                                    | штук     | 1  |
| 29. | Тренировочные барьеры                                 | штук     | 6  |
| 30. | Устройство настенное для подвески мешков              | штук     | 8  |
| 31. | Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)                    | комплект | 12 |
| 32. | Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)                    | комплект | 12 |

Обеспечение спортивной экипировкой сведено в таблицу 13.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

| №<br>п/п | Наименование                                            | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|---------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Добок (форма для тхэквондо)                             | штук                 | 12                    |
| 2.       | Защиты на стопы (футы) для тхэквондо                    | пар                  | 12                    |
| 3.       | Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)                  | штук                 | 12                    |
| 4.       | Костюм парадный                                         | штук                 | 12                    |
| 5.       | Костюм тренировочный                                    | штук                 | 12                    |
| 6.       | Кроссовки для улицы (беговые)                           | пар                  | 12                    |
| 7.       | Обувь для зала (степки)                                 | пар                  | 12                    |
| 8.       | Перчатки закрытого типа для тхэквондо                   | пар                  | 12                    |
| 9.       | протектор зубной (капа)                                 | штук                 | 12                    |
| 10.      | Протектор на грудь (женский)                            | штук                 | 12                    |
| 11.      | Протектор-бандаж для паха                               | штук                 | 12                    |
| 12.      | Шлем защитный для тхэквондо                             | штук                 | 12                    |
| 13.      | Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)     | пар                  | 12                    |
| 14.      | Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо) | пар                  | 12                    |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                            |                      |                      |                              |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                               | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |
|                                                                  |                                                            |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                                            |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Добок (форма для тхэквондо)                                | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 1                             |
| 2.                                                               | Защита на стопы (футы) для<br>тхэквондо                    | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 3.                                                               | Костюм для сгонки веса<br>(ветрозащитный)                  | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 1                             |
| 4.                                                               | Костюм парадный                                            | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 5.                                                               | Костюм тренировочный                                       | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 6.                                                               | Кроссовки для улицы (беговые)                              | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 7.                                                               | Обувь для зала (степки)                                    | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 8.                                                               | Перчатки закрытого типа для<br>тхэквондо                   | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 9.                                                               | протектор зубной (капа)                                    | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 10.                                                              | Протектор на грудь (женский)                               | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 11.                                                              | Протектор-бандаж для паха                                  | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 1                             |
| 12.                                                              | Шлем защитный для тхэквондо                                | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 1                             |
| 13.                                                              | Щитки (накладки) защитные на<br>голень (для тхэквондо)     | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |
| 14.                                                              | Щитки (накладки) защитные на<br>предплечья (для тхэквондо) | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             |

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

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

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее – приказ № 952н), 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, зарегистрированный № 22054) (далее – ЕКСД).

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

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. –М.: Физическая культура и спорт, 1987

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политике Чеченской Республики (<http://www.minsport-chr.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение № 1 к дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду  
спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденной  
приказом ГБУ «РСШ тхэквондо»  
от «09» января 2023 г. № 1

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |                |                                               |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|          |                                    | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|          |                                    | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |                                               |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                              |                |                                               |
|          |                                    | 4,6-6                                                                       | 6-8                         | 9-12                                                         | 12-16          | 20-24                                         |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                              |                |                                               |
|          |                                    | 2                                                                           |                             | 3                                                            |                | 4                                             |
|          |                                    | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                              |                |                                               |
|          |                                    | 12                                                                          |                             | 8                                                            |                | не ограничивается                             |
|          |                                    | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка |                                                              |                |                                               |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |
| 4.       | Техническая подготовка             |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |
| 5.       | Тактическая подготовка             |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |
| 6.       | Теоретическая подготовка           |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |
| 7.       | Психологическая подготовка         |                                                                             |                             |                                                              |                |                                               |

|                              |                                                   |         |         |         |         |           |
|------------------------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |         |         |         |         |           |
| 9.                           | Инструкторская подготовка                         |         |         |         |         |           |
| 10.                          | Судейская практика                                |         |         |         |         |           |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     |         |         |         |         |           |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     |         |         |         |         |           |
| Общее количество часов в год |                                                   | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 624-832 | 1040-1248 |

Приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденной приказом ГБУ «РСШ тхэквондо» от «09» января 2023 г. № 1

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                            |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈13/20                      | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов Мира                                                                                               |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈13/20                      | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20                      | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈13/20                      | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом                                                                         |

|                                                           |                                                                                           |                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                             | ≈13/20          | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             | ≈13/20          | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | ≈14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <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         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                                                          |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                 |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям                                          |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях                                                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта         |

|  |                                                                      |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность   | ≈200                                      | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | ≈200                                      | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Психологическая подготовка                                           | ≈200                                      | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈200                                      | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200                                      | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств |

