

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» Бийского района**

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»
_____ Г.В. Жамин

приказ № 33-П
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Бийский район, 2023

Содержание программы

I.	Общие положения	3
1	Название программы с указанием вида спорта	3
2	Цель программы	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы СП	3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
4.	Объем образовательной программы спортивной подготовки	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации при реализации дополнительной образовательной программы СП	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план	7
7.	Календарный план воспитательной работы	8
8.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
9.	Планы инструкторской и судейской практики	12
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	15
III	Система контроля	18
11	Итоги освоения программы	18
12	Оценка результатов освоения программы	19
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	19
IV.	Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»	22
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	22
15	Учебно-тематический план	34
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	35
16	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»	35
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы	36
17	Материально-технические условия реализации программы	37
18	Кадровые условия реализации программы	40
19	Информационно-методические условия реализации программы	42

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «весовая категория» и «пхумсэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 (далее — ФССП). Структура программы соответствует примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 №1240.

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.

Данная программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью данной программы является личностно — ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у спортсменов целостной системы ценностных ориентаций.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировок (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. При объединении в одну группу лиц, обучающихся, разных по уровню спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»							
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

Тренировочные занятия в МКУДО «Спортивная школа «Олимпиец» Бийского района проводятся с 8.00 до 20.00, для спортсменов в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий до 21.00.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап	Учебно-	Этап совершенствования

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных	Этапы и годы подготовки
-----------------	-------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные			1	2	2
Основные			1	1	2
Для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные			1	2	2
Основные			1	1	2

Обучающиеся МКУДО «СШ «Олимпиец», направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях и официальным письмом-вызовом на соревнования. Показатели, указанные в таблице «основные» соревнования могут не выполняться по причине не прохождения отборочных соревнований обучающимся.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки						
			Этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ
			НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
			Недельная нагрузка в часах						
			6	8	10	12	14	18	20
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
			2	2	3	3	3	3	4
			Наполняемость групп (человек) мин/макс						
			12/24	12/24	8/16	8/16	8/16	8/16	4/8

1	Общая физическая подготовка	%	32	25	22	21	19	18	16
		час.	100	104	114	131	145	168	166
2	Специальная физическая подготовка	%	14	18	21	21	20	19	22
		час.	44	76	109	131	145	178	229
3	Участие в спортивных соревнованиях	%	-	2	4	5	6	6	10
		час.	-	8	21	32	43	56	104
4	Техническая подготовка	%	45	45	40	40	40	40	32
		час.	140	188	208	250	291	375	333
5	Тактическая подготовка	%	2	2	3	3	3	3	4
		час.	6	8	16	19	21	28	41
6	Теоретическая подготовка	%	2	2	2	2	3	3	3
		час.	6	8	10	12	21	28	31
7	Психологическая подготовка	%	2	2	3	3	3	3	3
		час.	6	8	16	19	21	28	31
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	%	1	1	1	1	1	1	1
		час.	4	4	5	6	7	10	11
9	Инструкторская практика	%	-	0.5	1	1	1	2	2.5
		час.	-	2	5	6	7	18	26
10	Судейская практика	%	-	0.5	1	1	1	2	2.5
		час.	-	2	5	6	7	18	26
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	%	1	1	1	1	1.5	1	2
		час.	3	4	5	6	10	10	21
12	Восстановительные мероприятия	%	1	1	1	1	1.5	2	2
		час.	3	4	6	6	10	19	21
Общее количество часов в год			312	416	520	624	728	936	1040

7. Календарный план воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные

качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (в т.ч. видео) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать тхэквондистов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица 6

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрена подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил)	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, снижение уровня травматизма	В течение года

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

В соответствии с п.4 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Таблица 7

№ п/п	Наименование разделов, предметов, тем	«+» - проведение мероприятий							Этап ССМ
		Этап НП		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
				до 2-х лет		свыше 2-х лет			
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
1	Что такое допинг?	+	+	+					
2	Исторический обзор проблемы допинга	+	+	+					
3	Теоретическое занятие:	+	+	+	+				

	«Ценности спорта»							
4	Мотивация нарушений антидопинговых правил	+	+	+	+	+	+	
5	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	+	+	+	+	+	+	+
6	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» ТИ)	+	+	+	+	+	+	+
7	Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://rusada.ruc получением сертификата	+	+	+	+	+	+	+
8	Работа с родителями: "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры" (Родительское собрание).	+	+	+	+	+	+	+
9	Последствия допинга для здоровья	+	+	+	+	+	+	
10	Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности	+	+	+	+	+	+	

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование 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, размещена на сайте РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки;

- уметь составить положение для проведения первенства МКУДО «СШ «Олимпиец» по тхэквондо;

- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе спаррингов (учебных поединков) совместно с тренером-преподавателем;
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки.

Выпускник СШОР должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «юный судья», «судья по спорту».

Во время обучения на этапе спортивной подготовки необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты двигательного тестирования, анализировать свои выступления в соревнованиях.

Для полноценной инструкторской подготовки спортсмены этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, должны уже иметь необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технико-тактические навыки. Им необходимо уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать отдельные боевые действия и их комбинации, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, под контролем тренера-преподавателя проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной спортивной подготовки. Проведение, по заданию тренера-преподавателя, основной части тренировки. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

План подготовки судей по спорту

Таблица 8

Тематика и содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Понятие о системе оценки тхэквондистов	+	+		
2. Оценка выполнения отдельных движений (удар в корпус, в голову, в голову с вращением)	+	+	+	+
3. Классификация ошибок, штрафные баллы, предупреждения и другие меры взысканий	+	+		
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, дисциплины, участники соревнований, правила поведения)	+	+	+	+
5. Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей		+	+	+

6. Системы проведения соревнований		+	+	+
7. Судейские бригады, группы судей			+	+
8. Судейство соревнований по ОФП			+	+
9. Судейство первенств спортивной организации, среди групп начальной подготовки			+	+
10. Обучение записи упражнения с помощью символов			+	+
11. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья», судейство районных и городских соревнований				+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории», судейство районных и городских соревнований				+

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений тхэквондо, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить обучающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

План тренерско-инструкторской практики

Таблица 9

Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Группы ССМ
		До трех лет	Свыше трех лет	
1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+
2. Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям	-	+	+	+
3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории тхэквондо	-	-	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	+	+	+

5. Шефство над одним- двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым движениям тхэквондо	-	-	+	+
6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по тхэквондо	-	-	-	+

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «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.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых тхэквондистам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе

Восстановительные мероприятия.

Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий
(необходимо согласование с врачом физкультурного диспансера)

Таблица 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Этап подготовки
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки	Этап НП, УТ, ССМ
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, и согласно календаря спортивных мероприятий.	Этап НП, УТ, ССМ
3.	Фармакологические средства: 1. Микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий	Этап УТ, ССМ
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	По назначению	Этап НП, УТ, ССМ

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая

восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ весовая категория».

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» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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»;
- 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной 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, 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 общей физической специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки в спортивной дисциплине «ПХУМСЭ»

Таблица 11

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	пол	7 лет	8 лет	9 лет
			НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег 30 м. (сек.)	М	6,9	6,7	6,7

		Д	7,1	6,8	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	7	10	10
		Д	4	6	6
3	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	М	10,3	10,0	10,0
		Д	10,6	10,4	10,4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	М	110	120	120
		Д	105	115	115
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+1	+3	+3
		Д	+3	+5	+5

Нормативы общей физической специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки в спортивной дисциплине «весовая категория»

Таблица 12

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	пол	10-12 лет	
			НП-1	НП-2
1	Бег 30 м. (сек.)	М	6,2	6,0
		Д	6,4	6,2
2	Бег 1000 м. (мин, сек.)	М	6.10	5.50
		Д	6.30	6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	10	13
		Д	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+2	+4
		Д	+3	+5
5	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	М	9,6	9,3
		Д	9,9	9,5
6	Прыжок в длину с места (см.)	М	130	140
		Д	120	130

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в спортивной дисциплине «весовая категория»

Таблица 13

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	пол	УТ-1,2	УТ- 3,4
1	Бег 60 м. (сек.)	М	9,6	8,8
		Д	10,6	10,1
2	Бег 1500 м. (мин, сек.)	М	8.05	6.50
		Д	8.29	7.14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	20	27
		Д	9	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	М	+6	+8
		Д	+8	+9
5	Челночный бег 3 х 10 м. (сек.)	М	8,1	7,9

		Д	9,0	8,9
6	Прыжок в длину с места (см.)	М	170	195
		Д	150	160
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	М	4	8
		Д	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	М	-	-
		Д	11	13
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
УТГ-1,2	III юношеского разряда, II юношеского разряда, I юношеского разряда			
УТГ-3,4	I юношеского разряда,III, II, I спортивного разряда			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства в спортивной дисциплине «весовая категория»**

Таблица 14

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет и старше	
		мужчины	женщины
1	Бег 60 м (сек.)	8,2	9,6
2	Бег 2000 м. (мин, сек.)	8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	36	15
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см. (количество раз)	-	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+15
7	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7,5	8,2
8	Прыжок в длину с места (м)	200	170
9	Подъем туловища лежа на спине (пресс) (кол-во раз за 1 мин.)	46	40
10	Челночный бег 30 x 8 м. (мин., сек.)	1.15	1.25
11	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с. (количество раз)	20	18
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий в спортивной дисциплине «весовая категория»

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

-всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

-укрепление здоровья и повышение работоспособности;

-развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

-Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.

-Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно.

-Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.

-Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.

-Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания.

-Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

-Выносливость – способность противостоять утомлению.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Вид подготовки	Учебный материал
Теоретический материал	
Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста.
История развития и современное состояние ТХЭКВОНДО (ВТФ)	История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и России Терехов Анатолий Константиновичих деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, в родном городе.
Строение и функции организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Психологическая подготовка.
Врачебный контроль, самоконтроль	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность,

	болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Правила судейства, организация и проведение соревнований	Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.
Техника безопасности, травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь, оборудование и инвентарь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.
Практический материал	
Общая физическая подготовка	- Прыжки, бег и метания. - Прикладные упражнения. - Упражнения с теннисным мячом. - Упражнения со скакалкой. - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) - Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2,5-5 кг) - Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья) - Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты) - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. - Упражнения в самостраховке и страховке партнера. - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. - Подвижные игры и эстафеты. - Лыжный спорт. - Плавание.
Специальная физическая подготовка	Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами - Организация занимающихся тхэквондистов на месте. - Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте. - Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. - Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении. - Усвоение приема по заданию тренера. - Условный бой по заданию. - Вольный бой. - Спарринг.

	Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов - Изучение базовых стоек тхэквондистов. - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки - Боевая стойка тхэквондиста. - Передвижение в базовых стойках. - Передвижения в боевых стойках. - В передвижении выполнение базовой техники. - Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя) Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов - Обучение ударам на месте по воздуху. - Обучение ударам в движении по воздуху. - Обучение приемам защиты на месте без партнёра. - Обучение приёмам защиты на месте с партнёром. - Обучение приёмам защиты в движении без партнёра. - Обучение приёмам защиты в движении с партнёром. - Одиночные удары по тяжелому мешку.
Технико-тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.
Инструкторская и судейская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки

Таблица 16

Вид подготовки	Учебный материал
Теоретический материал	
Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

	Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города, края и тхэквондистов России на международной арене.
История развития и современное состояние ТХЭКВОНДО (ВТФ)	История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе. История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие тхэквондо.
Строение и функции организма человека	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком.
Врачебный контроль, самоконтроль	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Углубленный медицинский осмотр.

Правила судейства, организация и проведение соревнований	Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Единая Всероссийская спортивная классификация.
Техника безопасности, травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь, оборудование и инвентарь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Оказание первой помощи. Как избежать травм, профилактика и лечение. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
Практический материал	
Общая физическая подготовка	- Строевые упражнения. Построения, перемещения. - Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. - Упражнения на равновесие и точность движений. - Упражнения для развития быстроты. - Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. - Упражнения для развития равновесия. - Упражнения с гимнастической палкой. - Упражнения на формирование правильной осанки. - Лазание, перелазание, переползание. - Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). - Упражнения на гимнастической стенке. - Упражнения с отягощениями. - Упражнения с сопротивлением. - Упражнения на скорость. - Упражнения на выносливость. - Легкоатлетические упражнения - Спортивные и подвижные игры. - Плавание. - Лыжи.
Специальная физическая подготовка	Специальная подготовка • Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов. - Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю. - Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю. - Усвоение приема по заданию тренера. - Условный бой, имитационные упражнения. - Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках. - Бой по заданию. - Спарринг. • Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

	- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста. - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. - Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. - Боевая стойка тхэквондиста. - Передвижение с выполнением программной техники. - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. • Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов - Обучение ударам и простым атакам. - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. - Защитные действия, с изменением дистанций. - Контрудары. Контратаки.
Технико-тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.
Инструкторская и судейская практика	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Принимать участие в судействе внутришкольных и городских соревнованиях.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 17

Вид подготовки	Учебный материал
Теоретический материал	

Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.
История развития и современное состояние ТХЭКВОНДО (ВТФ)	Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны. ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 60 регионах России.
Строение и функции организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.	Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем: 1) осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования; 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура, и т.д.); 3) изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.
Врачебный контроль, самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

	Ведение дневника самоконтроля. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Прохождение УМО. Врачебные обследования всегда проводятся перед началом соревнований.
Правила судейства, организация и проведение соревнований	Правила соревнований. Международные правила соревнований по тхэквондо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на площадке. Технический делегат. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований. Требования к спортивному залу. Перечень оборудования.
Техника безопасности, травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь, оборудование и инвентарь	Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.
Практический материал	
Общая физическая подготовка	Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки. Туристические походы.
Специальная физическая подготовка	К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.
Технико-тактическая подготовка	- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами. - Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов

	ногами. - Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. - Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. - Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. - Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). - Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. - Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. - Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. - Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. - Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. - Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
Инструкторская и судейская практика	Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать в младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту

Программный материал для учебно-тренировочных занятий в спортивной дисциплине «пхумсэ».

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо.

Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной пояс, степень технической квалификации.

Первые восемь формальных комплексов (тхэгыков) необходимо знать для аттестационных экзаменов на цветные пояса, Гыпы — ученическая ступень. Тхэгыки не имеют своего названия, а называются по порядковому номеру на корейском языке. только Формальные комплексы

начиная с Корё называются пхумсэ и имеют каждый свое название, их необходимо знать для получения Дана, мастерская степень черного пояса.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки в спортивной дисциплине «пхумсэ»

Таблица 18

Вид подготовки	Учебный материал
Теоретический материал	
Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития. Интересное в спорте, Примеры ведущих спортсменов. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Принципы физической подготовки тхэквондиста.
История развития и современное состояние ТХЭКВОНДО (ВТФ)	Основные дисциплины в тхэквондо. Характерные особенности тхэквондо. История основания Всемирной федерации тхэквондо. История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
Строении и функции организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
Психологическая, морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста	Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Психологическая подготовка к первым соревнованиям, формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы
Врачебный контроль, самоконтроль	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, пульс, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение,

	работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.
Правила судейства, организация и проведение соревнований	Программа, технические комплексы, правила соревнований «пхумсэ». Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Команды рефери на додзянге. Жесты рефери на додзянге. Правила определения победителя.
Техника безопасности, травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь, оборудование и инвентарь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Зал ТХЭКВОНДО (ВТФ). Размеры площадки. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.
Практический материал	
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.
Специальная физическая подготовка	-четкие перемещения и развороты корпуса; -сбалансированность движений; -концентрация в движениях; -баланс центра тяжести; -правильное направление взгляда; -правильное положение рук и ног; -правильные стойки; -скоординированное движение корпуса; -использование веса своего тела; -гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации; -сохранение ритма движений; -правильная концентрация силы; -поражение воображаемого противника; -понимание движений; -правильное дыхание; - постоянная готовность.

Технико-тактическая подготовка	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
Инструкторская и судейская практика	Основные методические принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Соревнования. В течение года провести соревнования по ОФП. Первые соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

15. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки – вооружение спортсменов определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-20 мин, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото-материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся вопросы техники упражнений тхэквондо, методики обучения, правил соревнований и т.д.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 19

Содержание занятия	Расчет учебных часов по группам						
	Этап НП		Тренировочный этап				Этап ССМ
	1	2	1	2	3	4	
Физическая культура и спорт в России	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
История развития и современное состояние тхэквондо	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Строение и функции организма человека	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	0,5	1	1	1	1	3	5
Основы техники и методика обучения	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	2
Методика проведения тренировочных занятий			1	1	2,5	3	3
Морально-волевая, психологическая, интеллектуальная подготовка тхэквондиста	0,5	1	1	1,5	3	4	5
Правила судейства, организация и проведение соревнований		1	1	1,5	4	5	5
Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах				1	1	1	2
Планирование и учет в тренировочном процессе			0,5	0,5	1	2	2
Режим, питание и гигиена	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	3	3
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	1	1,5	2	2	2,5	3	3
Всего:	6	8	10	12	21	28	31

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» относятся:

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

и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

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

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара — щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» 12х12 м	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа — ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1

32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	12
2.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обуча-	-	-	1	2	1	2

	ветрозащитный		ющегося						
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный 54519) (далее Приказ №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее-Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

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

Непрерывное образование является непременным условием становления тренера-преподавателя, как профессионала. Система непрерывного образования в целом включает в себя многообразие форм, видов активности, направленных на удовлетворение разнообразных запросов в расширении, углублении, совершенствовании профессиональных компетенций, обновление профессиональных знаний и навыков:

- прохождение курсов повышения квалификации, проф.переподготовки;
- участие в семинарах, мастер-классах;
- проведение мастер-классов и семинаров;
- участие в профессиональных конкурсах;
- самообразование и т.д.

Потребность в непрерывном обновлении профессиональных знаний, обусловлена нарастающими темпами научно-технического прогресса, необходимостью использования новых методологических подходов, обусловленных результатами научных исследований и цифровизацией.

19 . Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Александр Шубский Тхэквондо WTF. Пхумсе. Ульяновск: 2003;
2. Гаврилова Е.А / Безопасный спорт. Настольная книга тренера- М.: ООО «Принтлето», 2022
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта», 2000 г.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Тхэквондо: техника и тактика, 2004
5. Лигай.В. Тхэквондо-путь к совершенству, 2004
6. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов- М.: ООО «Принтлето», 2022
7. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координативных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск, 1999
8. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004 Учебное пособие для студ. Высших педагогических учебных заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
9. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо, 2002
10. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003
11. Шулика Ю. А., Ключников Е. Ю. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

- Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tkd@ros.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)