

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено
на заседании Тренерского совета
Протокол № 14 от «15» мая 2023 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от «02» июня 2023 г. № 72-д



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»
Срок реализации 8 лет

Составитель:
Марчук Л.Г.,
инструктор-методист

ГО Карпинск, 2023

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее — Программа).

1.2. Цель Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности «Тхэквондо ИТФ» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. N 1059 (далее — ФССП).

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 по Тхэквондо.

II. Характеристика Программы

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	17	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8

2.2 Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)				
	До 1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество	234	312	416	520	624	728	832	936

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

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование,

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3 Спортивные соревнования

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "Тхэквондо ИТФ";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трёх	Свыше трёх
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
контрольные	-	-	2	2
отборочные	-	-	1	2
основные	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
контрольные	1	1	2	2
отборочные	1	1	1	2
основные	1	1	1	2

Примечание: Иные формы обучения определяются тренером-преподавателем (в зависимости от условий): очная, дистанционная, учебно-тренировочные сборы и т. п.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

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

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

Таблица 5

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

№ П/П	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-19	18-20	21-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-7	9-10
4.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	3-4
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»					
8.	Общая физическая подготовка (%)	46-48	31-36	25-26	13-15
9.	Специальная	16-18	17-19	18-20	21-23

	физическая подготовка (%)				
10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	2-3	6-7	9-10
11.	Техническая подготовка (%)	19-29	33-38	36-39	40-41
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	4-5	3-5
13.	Инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	1-2	1-3
14.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	1-2	3-4

***Примечание:** виды спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса дополняются самостоятельной работой, воспитательными, антидопинговыми мероприятиями.

Рекомендуемый образец приведён в приложении №1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (далее – Примерная программа).

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
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
1.3.
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей 9написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность о восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,	В течение года

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.
3.Патриотическое воспитание учащихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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; - тематически физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
3.3.
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; -	
4.2
5. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки			
5.1

Примечание: в п.5. указываем модули воспитательной работы учреждения.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 7

Примерный план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия: - проведение семинаров/ лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; - оценка уровня знаний Практические занятия: - веселые старты, эстафеты, соревнования - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео Научить юных

	-		<p>спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке</p> <p>препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3</p> <p>лекарственных препарата для самостоятельной</p> <p>проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Практические занятия: -веселые старты, эстафеты, соревнования</p> <p>Теоретические занятия: - обучение для спортсменов и тренеров</p> <p>- проведение семинаров/ лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний;</p> <p>-</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Обязательное составление отчета о проведении</p> <p>мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео</p> <p>- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>-</p>

Примерный план инструкторской и судебной практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.4 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки).

Таблица 9

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания

Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно- водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 минуты 10-20 мин. 5-15 мин (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин.

			саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Тхэквондо ИТФ»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо ИТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо ИТФ»; 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 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.

3.2 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 участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

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

№ 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 «формальные комплексы»						
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 лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперёд из	Количество	Не менее		Не менее	

	положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	раз	1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			1		2	
2.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			7,10		7,35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	Не более			
			10			
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			6,10		6,30	
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин	Не более			
			18		19	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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 ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	Не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			11	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2.3.	Сгибание и разгибание рук в	Количество раз	Не менее	
			18	9

	упоре лёжа на полу			
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	Количество раз	Не менее 2	
2.5.	Челночный бег 3*10 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 на высокой перекладине	Количество раз	Не менее 4 -	
2.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее - 11	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»				
3.1.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более 5,50 6,20	
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности)	Мин, с	Не более 16.00 17.30	
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»				
4.1.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более 8.05 8.29	
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности)	Мин, с	Не более 17.30 20.00	
5. уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «Тхэквондо ИТФ» (спортивной дисциплине)

4.1. Описывается программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами, руками, базовые стойки. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, 30 акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: - Бережно относиться к имуществу, экипировке, помещению предоставленному ему для тренировок. - Во время занятий чётко и быстро выполнять команды тренера. В спортивном зале и раздевалках запрещается: - входить и выходить из помещения без разрешения тренера, - тренироваться без специальной формы и обуви, - носить на себе украшения или другие предметы, которые могут поранить вас и других занимающихся, - иметь при себе острые колющие, режущие и другие опасные предметы. - громко разговаривать и шуметь, - бегать по помещению без разрешения тренера, - перестраиваться с места, установленного для вас тренером без его требования, - нарочно мешать своими действиями другим занимающимся, - без особой команды принимать участие в спаррингах или драться, - всегда соблюдать безопасную дистанцию с впереди стоящим учеником и опасными предметами (зеркалами, острыми углами скамеек, ящиков и других предметов). Во время учебных боёв ограничивать силу ударов в голову, даже если соперник одет в защитный шлем, останавливаться, если ваш соперник ограничен в пространстве передвижения или находится возле опасных предметов, необходимо перейти на безопасное расстояние и продолжить схватку или тренировочное задание. При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания тренера, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения

своей жизни и здоровья. По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.

4.2. Учебно-тематический план

Указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	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	≈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

	культуры и спорта			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	Понятия 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 зачёта 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/ свыше трёх лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры	≈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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	≈70/107	Декабрь	Спортивная физиология.

	основы физической культуры			Классификация различных мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификации 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 психической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые личностные качества. 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 экипировка 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 спортивных соревнований

V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ», содержащих в своём наименовании слова «весовая категория» (далее – «весовые категории»), «спарринг – командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «формальный комплекс» (далее – «формальные комплексы»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «спарринг постановочный – самооборона» (далее – «спарринг постановочный») основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ИТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

5) 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 ИТФ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы:

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

• наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)¹;

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

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксёрский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34*25*2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	штук	6
7.	Лапа боксёрская	штук	12
8.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2*1 м)	штук	10
11.	Мешок боксёрский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12*12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивных досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксёрских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

- обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	12

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	На обучающегося	-	-	1	2
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
5.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1

7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	На обучающегося	-	-	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	На обучающегося	-	-	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	На обучающегося	-	-	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	На обучающегося	-	-	1	2
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	На обучающегося	-	-	1	2
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	На обучающегося	-	-	1	1

- 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 организационно-систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Тхэквондо ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 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).

6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.2.4 Информационно-методические условия реализации Программы

В Программе указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах			
		-			
		Максимальная продолжительность одного учебно-			

		тренировочного занятия в часах			
		Наполняемость групп (человек)			
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 практика				
10.	Судейская практика				
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия				
12.	Восстановительные мероприятия				
Общее количество часов в год					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024