



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 6»  
муниципального образования город Краснодар  
МБУ ДО СШОР № 6 МОГК  
350007, г. Краснодар, ул. Береговая, 9

**ПРИКАЗ**

13.07.2023

№ 177-пр

**Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 988; Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального закона Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и на основании протокола педагогического совета МБУ ДО СШОР № 6 МОГК от 27.06.2023 № 1 п р и к а з ы в а ю

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Прилагается).
2. Инструктору-методисту М.А.Мороз разместить на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

С.А.Васильев

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 6»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ТХЭКВОНДО»**

Принята:  
на заседании тренерско-  
педагогического совета  
МБУ ДО СШОР № 6 МОГК  
Протокол № 1 от 27.06.2023

Утверждена:  
приказом МБУ ДО СШОР № 6 МОГК  
№ 177-пр от 13.07.2023

Разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022г. N 988 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"  
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации 13.12.2022г. N 71473)

Срок действия программы: не более 4 лет.

Краснодар, 2023



## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 988»; Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального закона Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

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.

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

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Срок действия программы: не более 4 лет.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 1):

Таблица № 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

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

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

Организация объединяет (при необходимости) учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и другими причинами.

Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;



учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### 4. Объем дополнительной образовательной Программы (таблица № 2):

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, самостоятельные;

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица 4).

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

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические

мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятия	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятия и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, 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		

Соревновательная деятельность – составная часть спортивной



подготовки спортсменов, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовала задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, на которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

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

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

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия, %	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка, %	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка, %	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях, %	0-1	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
Техническая подготовка, %	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
Инструкторская и судейская практика, %	0-1	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного



процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 6 приведен годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на минимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на минимально допустимое общее количество часов в год

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
12-24	12-24	8-16	8-16	4-8	1-2		
1	Общая физическая подготовка, час.	84	84	114	138	122	125
2	Специальная физическая подготовка, час.	30	56	104	146	178	237
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	2	6	26	44	122	162
4	Техническая подготовка, час.	101	137	224	306	346	399
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	9	19	36	58	75	125
6	Инструкторская и судейская практика, час.	2	3	5	22	47	87
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	5	6	10	15	47	112
Общее количество часов в год, час.		234	312	520	728	936	1248

В Таблице 7 приведен годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на максимально допустимое общее количество часов в год.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на максимально допустимое общее количество часов в год

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
12-24	12-24	8-16	8-16	4-8	1-2		
1	Общая физическая подготовка, час.	112	112	160	178	162	166
2	Специальная физическая подготовка, час.	41	75	146	187	237	316
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	3	8	36	56	162	216
4	Техническая подготовка, час.	134	183	313	393	462	532
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	12	25	51	75	100	166
6	Инструкторская и судейская практика, час.	3	4	7	28	62	116
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	6	8	15	19	62	150
Общее количество часов в год, час.		312	416	728	936	1248	1664

## 7. Календарный план воспитательной работы (Таблица 8):

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.



В процессе занятий с юными спортсменами необходимо интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основываются не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профессионально-спортивная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ в соответствии с ЕКП
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Для обучения на этапах УТ, ССМ, ВСМ январь-декабрь
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - летняя оздоровительная работа.	март-июнь октябрь-декабрь
1.4.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	январь-февраль, сентябрь-октябрь
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных	- участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний.	I полугодие



	специалистов		
2.	<b>Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	I полугодие
2.2.	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; - военно-спортивных мероприятиях; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы по профилактике ДТП и соблюдению ПДД.	январь-июнь сентябрь-декабрь
3.	<b>Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	II полугодие
3.2.	Формирование личностных качеств	- Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы; - Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям»; - Участие в творческих конкурсах к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи; - Участие в шествии «Бессмертный полк»	I полугодие
4.	<b>Правовое воспитание</b>		
4.1.	Мероприятия по формированию	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов,	I полугодие

	правовой культуры обучающихся	психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: - «Закон + Я=Друзья!»	
5.	<b>Социологическое воспитание</b>		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня Участие в акциях: День пожилого человека Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	январь-май, сентябрь-декабрь
5.2.	Приобщение к традициям спортивной школы	- изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) - участие в показательных выступлениях - участие во внутришкольных мероприятиях - участие в спортивных праздниках школы	В течении года

### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица 9)

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия, ответственный за проведение мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	В форме соревнований с акцентом на соблюдение правил. Тренер-преподаватель.
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель.
	7. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя.»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. Теоретическое занятие	1 раз в	Знания о правах и обязанностях спортсмена,



	«Антидопинговый справочник спортсмена»	год	о процедуре отбора проб. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» Тренер -преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	6. Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования как для обучающихся, спортсменов, так и для тренеров-преподавателей и иных специалистов. Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	
	3. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	

9. Планы инструкторской и судейской практики в соответствии с годовым планом учебно-тренировочных занятий (Таблица 10):

Таблица № 10

№ п/п	Содержание	Учебно-тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
План инструкторской практики							
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	
2	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+		
4	Проведение ОФП				+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+
7	Демонстрация технических приемов, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися				+	+	+
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+
9	Шефство над 1-2 борцами -			+	+		

	новичками. Обучение борцовским упражнениям.						
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.				+	+	+
11	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту					+	+
План судейской практики							
1	Правила соревнований по тхэквондо	+	+	+	+	+	+
2	Положение о соревнованиях				+	+	
4	Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.					+	+
5	Особенности организации и проведения соревнований по тхэквондо				+	+	
6	Состав коллегии судей, их права и обязанности.				+	+	+
9	Работа судей				+	+	+
10	Правила ведения протоколов и документации					+	+
11	Определение результатов соревнований				+	+	+
12	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, хронометриста, секретаря				+	+	+
13	Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей					+	+
14	Прохождение судейского семинара.					+	+

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (таблица 11)

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «вид спорта».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 6 МОГК обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного



процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий.

Медико-биологические средства: комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса.

Психологические средства: психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

Таблица № 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

### 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", "ВТФ - командные соревнования";

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

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.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией (проводится в течение года в соответствии с локальными актами МБУ ДО СШОР № 6 МОГК, кроме этого проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года для перевода обучающихся на следующий год), итоговой аттестацией (проводится по завершению обучения по Программе, то есть на завершающем этапе, при условии выполнения всех требований, предусмотренных Программой), проводимыми организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Для оценки выполнения контрольных упражнений используется зачетная система.

При выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с методическими указаниями к выполнению контрольных упражнений (тестов) (Таблица 21) каждый показатель (упражнение) оценивается по бальной системе:

1 балл – «сдан»;

0 баллов – «не сдан».

Минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать при обязательном выполнении нормативов общей физической и специальной физической, равен количеству спортивных нормативов, утвержденных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам



подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Таблица 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20):

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 1 год

Таблица № 12

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	не более 6,9 с	не более 7,1 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7	не менее 4
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1	не менее +3
4.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,3 с	не более 10,6 с
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110	не менее 105

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 2 год

Таблица № 13

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	не более 6,8 с	не более 7,0 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10	не менее 6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3	не менее +5
4.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,0с	не более 10,4 с
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 120	не менее 115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки 3 год

Таблица № 14

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	не более 6,7 с	не более 6,9 с
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 11	не менее 6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +3,5	не менее +5
4.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,9 с	не более 10,3 с
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 125	не менее 120

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год

Таблица № 15

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.	Бег на 30 м	не более 6,0 с	не более 6,2 с
2.	Бег на 1000 м	не более 5,5 мин	не более 6,2 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13	не менее 7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4	не менее +5
5.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,3 с	не более 9,5 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 140	не менее 130
7.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год

Таблица № 16

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.	Бег на 30 м	не более 5,9 с	не более 6,1 с
2.	Бег на 1000 м	не более 5,4 мин	не более 6,1 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14	не менее 8
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +4,5	не менее +5,5
5.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,2 с	не более 9,4 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 145	не менее 135
7.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год

Таблица № 17

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.	Бег на 30 м	не более 5,8 с	не более 6,0 с
2.	Бег на 1000 м	не более 5,3 мин	не более 6,0 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15	не менее 9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5	не менее +6
5.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,1 с	не более 9,3 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150	не менее 140
7.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	3 юн., 2 юн., 1 юн.	



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год

Таблица № 18

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1.	Бег на 30 м	не более 5,7 с	не более 5,9 с
2.	Бег на 1000 м	не более 5,2 мин	не более 5,9 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 16	не менее 10
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +5,5	не менее +6,5
5.	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9,0 с	не более 9,2 с
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 155	не менее 145
7.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	III, II, I	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 19

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 60 м	не более 8,2 с	не более 9,6 с
2.	Бег на 2000 м	не более 8,1 мин	не более 10,0 мин
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 36	не менее 15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 12	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 8
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +11	не менее +15
7.	Челночный бег 3x10 м	не более 7,9 с	не более 8,2 с
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 180	не менее 165
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 46	не менее 40
10.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 20

№	Контрольные упражнения (тесты)	Пол обучающегося	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.	Бег на 100 м	не более 13,4 с	не более 16,0
2.	Бег на 2000 м	-	не более 9,5 мин
3.	Бег на 3000 м	не более 12,4 мин	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 42	не менее 24
5.	Подтягивание из виса на высокой	не менее 14	-

	перекладине		
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	не менее 19
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +13	не менее +16
8.	Челночный бег 3x10 м	не более 6,9	не более 7,9
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 230	не менее 185
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 48	не менее 44
11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	не более 16,3 мин
12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	не более 23,3 мин	-
13.	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного звания)	Мастер спорта	

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) приведены в Таблице 21.

Таблица 21

Бег на 30, 60 м	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Бег на 1500, 2000, 3000 м	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
Челночный бег 3x10 м	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После



	<p>этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;</li> <li>2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;</li> <li>3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;</li> <li>4) разновременное сгибание рук.</li> </ol>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p>	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);</li> <li>2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;</li> <li>3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;</li> <li>4) разновременное сгибание рук.</li> </ol>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) касание пола коленями, бедрами, тазом;</li> <li>2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;</li> <li>3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;</li> <li>4) поочередное разгибание рук;</li> <li>5) отсутствие касания грудью пола (платформы);</li> <li>6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.</li> </ol>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>2) отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>3) пальцы разомкнуты "из замка";</li> <li>4) смещение таза</li> </ol>
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина</p>

	<p>гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сгибание ног в коленях;</li> <li>2) фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.</li> </ol>
Метание теннисного мяча в цель	<p>Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p>
Прыжок в высоту с места	<p>На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.</p>
Тройной прыжок с места	<p>Тест проводится из исходного положения: стоя. Спортсмен становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот же час выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько возможно, приземляется на обе ноги. Тест выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.</p>
Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке	<p>Тест проводится из исходного положения: вис на гимнастической стенке. Спортсмен поднимает прямые ноги вверх до касания с руками. Затем возвращается в исходное положение. Фиксируется количество совершенных подъемов ног.</p>
Подъем выпрямленных из вися на гимнастической стенке в положение «угол»	<p>Тест проводится из исходного положения: вис спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в вися под прямым углом и производит удержание ног.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— сгибание ног в момент подъема;</li> <li>— отсутствие фиксации ног</li> </ul>
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	<p>Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.</p>
Бросок набивного мяча (3 кг) назад	<p>Тест проводится из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч на линии старта, мяч на руках. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Засчитывается лучший результат из трех попыток.</p>
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	<p>Тест проводится из исходного положения: упор на брусьях, руки выпрямлены. Спортсмен, сгибая руки, опускается в упор на согнутых руках до полного сгибания рук; разгибая руки, выходит в упор до полного выпрямления рук. Положение упора фиксируется.</p>
Стоя на одной ноге, фиксация положения	<p>Фиксация положения. Тест проводится на ровной поверхности. Спортсмен встает на одну ногу, руки расположены на талии.</p>



#### IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо.

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

Этап начальной подготовки:

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации тхэквондо и овладение основами техники.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники тхэквондо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «тхэквондо».

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап:

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тхэквондо.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;

- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей);
- подвижные и спортивные игры;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «тхэквондо»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Основная цель тренировки - подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;



- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «тхэквондо»; увеличение удельного веса специальной физической и тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает:

- углубленное медицинское обследование;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### 15. Учебно-тематический план (таблица № 22)

Таблица № 22

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	НП-1 – 32-37% от годового объема подготовки;	Весь период: Строевые упражнения Ходьба и бег

	<p>НП-2,3,4 – 22-27% от годового объема подготовки</p>	<p>Упражнения без предметов Упражнения с предметами Акробатические упражнения Упражнения на гимнастических снарядах Легкоатлетические упражнения Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 12-14% от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 15-18% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи Упражнения на мосту Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном Упражнения с партнером Простейшие виды спаррингов Специализированные игровые комплексы</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p>НП-1 – 36-45% от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 38-45% от годового объема подготовки</p>	<p>До года обучения: Основные положения в тхэквондо Элементы маневрирования Маневрирование Защита от захвата ног Свыше года обучения: перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты перекатом, перевороты переходом, перевороты накатом, контрприемы от переворотов сваливания сбиванием, броски наклоном, броски поворотом, переводы рывком, переводы нырком, броски подворотом перевороты рывком, переводы вращением, переводы нырком, вертушка, броски, сбивания, скручивания перевороты рычагом, перевороты захватом, перевороты забеганием, перевороты скручиванием, перевороты переходом, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты ключом, дожимы, накаты, броски, уходы с моста</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>НП-1 – 2-6% от годового объема подготовки; НП-2,3,4 – 2-6% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период: <i>Тактическая подготовка</i> (задания по подготовке и участию в соревнованиях): - атакующие действия, связанные с выведением из равновесия; - тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке; - тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»; - задания для учебных и учебно-тренировочных схваток. <i>Теоретическая подготовка</i> по следующим темам: - краткий обзор развития тхэквондо в России, в СССР; - классификация в тхэквондо; - гигиена физической культуры и спорта; - личная гигиена спортсмена; - краткие сведения о строении и функциях организма человека; - врачебный контроль, самоконтроль; - общая характеристика спортивных упражнений; - общая и специальная физическая подготовка; - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - физические качества борца; - планирование спортивной тренировки; - правила соревнований; - разминка в спорте; - основы техники тхэквондо; - места занятий, оборудование и инвентарь, техника безопасности; - предупреждение травм, оказание первой помощи;</p>



		<p>- ВФСК ГТО.</p> <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;</li> <li>- развитие коммуникативных свойств личности;</li> <li>- совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов;</li> <li>- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;</li> <li>- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции;</li> <li>- воспитание волевых качеств.</li> </ul>
Общая физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 20-23% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 15-20% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Упражнения с медицинболами:</p> <p>Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 16-21% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 18-22% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Специализированные игровые комплексы</p>
Техническая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 35-45% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4 – 35-45% от годового объема подготовки</p>	<p>До трех лет обучения:</p> <p><i>Освоение</i> основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p><i>Повторение</i> переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков подворотом, и прогибом</p> <p><i>Совершенствование</i> переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Освоение</i> основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.</p> <p><i>Повторение</i> переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом</p> <p><i>Совершенствование</i> переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Изучение</i> приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,</p>

		<p><i>Отработка</i> приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов  <i>Учебные и тренировочные схватки</i>  Свыше трех лет обучения:  <i>Освоение</i> основных способов маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях.  <i>Повторение</i> переводов рывком, переводов нырком, сваливаний сбиванием, бросков наклоном, бросков поворотом, бросков вращением, бросков подворотом, и прогибом  <i>Совершенствование</i> переводов рывком, переводов нырком, переводов вращением, переводов выседом, бросков наклоном, бросков подворотом, бросков поворотом, бросков прогибом, сваливаний сбиванием, сваливаний скручиванием, проходов в ноги, а также защит и контрприемов от них.  <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>  <i>Освоение</i> основных способов маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях.  <i>Повторение</i> переворотов скручиванием, переворотов забеганием, переворотов перекатом и переходом, переворотов накатом и прогибом  <i>Совершенствование</i> переворотов скручиванием, переворотов разгибанием, переворотов переходом, переворотов накатом, переворотов прогибом, переворотов перекатом, а также защит и контрприемов от них, различных комбинаций.  <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>  <i>Изучение</i> приемов в стойке, приемов в партере, приемов с подготовками, защиты против приемов, контрприемов, комбинаций приемов,  <i>Отработка</i> приемов, защиты и контрприемов, комбинаций приемов  <i>Учебные и тренировочные схватки</i></p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>УТ-1,2,3 – 3-8% от годового объема подготовки; УТ-4 – 6-9% от годового объема подготовки</p>	<p>Весь период:  <i>Тактическая подготовка</i>  - изучение благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций в процессе освоения технических действий;  - использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций в процессе совершенствования техники и тактики тхэквондо в специальных упражнениях, тренировочных схватках.  - изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию;  - тактика ведения схватки;  - составление плана схватки с известным соперником и его реализация;  - тренировочные задания по решению эпизодов поединка;  - тактика выступления в соревнованиях.  <i>Теоретическая подготовка</i>  - краткий обзор развития тхэквондо в РФ;  - опорно-двигательный аппарат и движения;  - физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности;  - роль и место специальной силовой подготовки в процессе становления спортивного мастерства борцов;  - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;  - основы современной методики развития силы в процессе тренировки;  - гигиена воздуха;  - общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом;  - тенденции функционирования системы многолетней</p>



		<p>подготовки в тхэквондо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки;</li> <li>- система спортивных соревнований;</li> <li>- сила и силовая подготовка;</li> <li>- планирование тренировки;</li> <li>- комплексный контроль в подготовке борцов.</li> </ul> <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата);</li> <li>- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания</li> </ul> <p><i>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;</li> <li>- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);</li> <li>- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;</li> <li>- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;</li> <li>- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;</li> <li>- формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.</li> </ul>
Общая физическая подготовка	12-16% - от годового объема подготовки	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Упражнения для развития мышц ног</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.</p>
Специальная физическая подготовка	17-22% от годового объема подготовки	<p>Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног.</p> <p>Упражнения на мосту.</p> <p>Упражнения в самостраховке.</p> <p>Имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения с манекеном.</p> <p>Упражнения с партнером.</p> <p>Различные варианты круговых тренировок.</p>
Техническая подготовка	31-40% от годового объема подготовки	<p><i>Изучение</i> кустового метода построения комбинаций приемов из различных положений борца с различными захватами</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием</p> <p><i>Совершенствование</i> комбинаций приемов</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях,</p>

		повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов <i>Совершенствование комбинаций приемов</i> <i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10% от годового объема подготовки	<i>Тактическая подготовка</i> <i>Тренировочные задания:</i> - захваты ноги (ног) - подводящие специально-подготовительные упражнения для совершенствования СТТД. - тренировочные схватки по заданию. - оптимизация технико-тактического арсенала. <i>Теоретическая подготовка</i> - краткий обзор развития тхэквондо в России. - краткие сведения о строении и функциях организма человека. - физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. - ВФСК «ГТО». - закаливание, режим и питание борца. - психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. - физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике. - спортивная тренировка как многолетний процесс. - комплексный контроль в подготовке борцов. - внутренировочные факторы в системе подготовки борцов. - утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. - структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. - питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. - основы управления в системе подготовки спортсменов. <i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер) - формирование активной жизненной позиции у спортсменов. - воспитанию единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, равнодушия и эгоизма. - применение комплексов методов психорегуляции.
Общая физическая подготовка	9-12% от годового объема подготовки	Строевые упражнения Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса Упражнения для развития мышц ног Упражнения для развития мышц туловища Общеразвивающие упражнения с предметами Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.
Специальная физическая подготовка	18-22% от годового объема подготовки	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование специальной выносливости. Упражнения для совершенствования скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером. Различные варианты круговых тренировок.
Техническая	30-40%	<i>Изучение кустового метода построения комбинаций приемов</i>



подготовка	от годового объема подготовки	<p>из различных положений борца с различными захватами, вызовов на захват</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переводов, сваливанием, сбиванием, скручиванием</p> <p><i>Изучение и совершенствование</i> способов тхэквондо</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Тренировочные схватки по заданию</i> с выполнением коронных действий, с использованием различных методов воздействия на противника</p> <p><i>Повторение</i> базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными захватами, в различных взаимоположениях, повторение различных комбинаций приемов, завершающихся различными видами бросков, переворотов</p> <p><i>Совершенствование</i> коронных действий в различных взаиморасположениях и с различными захватами, удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста</p> <p><i>Повторение пройденного материала в условиях соревнований.</i></p> <p><i>Тренировочные схватки по заданию</i> с выполнением коронных действий</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-12% от годового объема подготовки	<p><i>Тактическая подготовка</i></p> <p><i>Тренировочные задания:</i> тренировочные схватки по заданию, оптимизация технико-тактического арсенала, оттачивание коронных приемов</p> <p><i>Теоретическая подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийские игры, всемирные студенческие игры в России и их наследие.</li> <li>- соотношение сил на олимпийской арене и перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки.</li> <li>- краткий обзор развития тхэквондо в России.</li> <li>- система подготовки спортсменов.</li> <li>- автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- анализ сложных технических приёмов в тхэквондо.</li> <li>- динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.</li> <li>- психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства.</li> <li>- соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур.</li> <li>- допинг в спорте: история, состояние, перспективы.</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма человека.</li> <li>- среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки.</li> <li>- травматизм в спорте.</li> <li>- отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки.</li> <li>- контроль в спортивной тренировке.</li> <li>- планирование тренировочного процесса.</li> <li>- техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов.</li> <li>- правила соревнований.</li> <li>- физическая подготовка спортсмена.</li> </ul> <p><i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие специальных способностей и оптимизация психологического состояния спортсмена;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптация спортсмена к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям;</li> <li>- оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности;</li> <li>- устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена;</li> <li>- ориентация на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену;</li> <li>- формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор»;</li> <li>- оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.</li> </ul>
--	--	--

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

16. 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.

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

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

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

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

17. Материально-технические условия реализации программы (таблицы 23, 24, 25)



**Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6	Гимнастическая палка "бодибар"	штук	12
7	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9	Измерительная рулетка	штук	1
10	Конус тренировочный	комплект	1
11	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13	Макивара - щит большая	штук	6
14	Макивара средняя	штук	12
15	Маркеры для тренировок	комплект	1
16	Мат гимнастический	штук	2
17	Мешок боксерский	штук	2
18	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19	Мяч баскетбольный	штук	1
20	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21	Мяч футбольный	штук	1
22	Напольное покрытие для единоборств будо-маты "доянг" (12x12 м)	комплект	1
23	Насос универсальный с иглой	штук	1
24	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26	Платформа балансировочная	штук	1
27	Подвесная система для мешков	комплект	2
28	Подушка балансировочная	штук	1
29	Ракетка для тхэквондо ("лапа - ракетка" для тхэквондо)	штук	12
30	Свисток	штук	1
31	Секундомер	штук	1
32	Скакалка гимнастическая	штук	12
33	Скамейка гимнастическая	штук	2
34	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37	Стенка гимнастическая	штук	2
38	Степ - платформа	штук	12
39	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой

Таблица № 24

№ 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

Таблица № 25

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки)	пар	на	-	-	1	2	1	2	1	1



защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")		обучающег ося								
--	--	------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23,24);

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 26

Таблица 26

Подразделение	Должность работника	Количество работников
Административно- управленческий персонал	Директор	1
	Заместитель директора	3
Основной персонал	Старший тренер-преподаватель	5
	Тренер-преподаватель	35
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	5
	Администратор тренировочного процесса	1
	Спортсмен	10

Вспомогательный персонал	Юрисконсульт	1
	Экономист	1
	Специалист по кадрам	1
	Специалист по закупкам	1
	Ведущий специалист	1
	Специалист по охране труда	1
	Водитель автомобиля	1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 363н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШОР № 6 МОГК не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

Для реализации Программы в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;



- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»»;

4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»";

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

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

Теоретическая литература:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. - 292 стр.

3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.

4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014, 126 стр.

5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.

7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической

деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

10. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.

11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.

13. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. – 232 с.

14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.

15. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М., 2007.

16. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.

17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

6. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» - <https://www.tkdrussia.ru>