

Областное государственное образовательное казенное учреждение  
дополнительного образования «ШВСМ»

Общественная организация  
"Иркутская областная федерация тхэквондо"

Утверждено  
Тренерским советом  
ОГКУ ДО СШОР ШВСМ  
Протокол № 1 от 09.01.2025



Утверждено  
Президентом Иркутской областной  
Федерацией тхэквондо  
Протокол № 1 от 25.01.2025 г.



**Рабочая программа спортивной подготовки по тхэквондо**  
(на этапе начальной подготовки)

Составил: Москалева Д.А.  
город Иркутск  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	4
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	8
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	11
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	14
<b>2.6.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	20
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	20
<b>3.2.</b>	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
<b>IV.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	22
<b>V.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	23
<b>5.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
<b>5.1.1</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	23
<b>5.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	25

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 № 998 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тхэквондистов в период прохождения спортивной подготовки в общеобразовательном государственном казенном учреждении дополнительного образования «школа высшего спортивного мастерства» (далее- ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. Реализация Программы рассчитана на

ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП).

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Цель данной программы – формирование общей физической и базовой технической подготовки занимающихся, воспитание интереса к регулярным занятиям тхэквондо, выявление спортивных способностей, отбор на последующие этапы подготовки.

Задачи данной программы:

-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о

виде спорта "тхэквондо";

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "тхэквондо";

-повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования";

-укрепление здоровья.

Достижение указанной цели зависит:

— от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

— от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;

— наличия современной материально-технической базы;

— от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

**Тхэквондо** - это древнекорейское боевое искусство. Тхэквондо является полно-контактным индивидуальным спортивным единоборством, где целью каждого из спортсменов является не просто победить, а физически и психологически сломить соперника.

Целью учебно-тренировочных занятий и изучения тхэквондо является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке.

Особенностью тхэквондо является ведение поединка с помощью ударов ногами,

70 % - удары ногами, 30 % - удары руками. Одним из основных критериев ударов ногами является – сила, жесткость и умение наносить удары в туловище и в голову.

Официальные соревнования по виду спорта «тхэквондо» проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) в индивидуальном и командном первенствах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Специфика вида спорта «тхэквондо» предполагает высокий уровень развития у спортсмена таких специализированных восприятий, как чувство дистанции, чувства удара, чувства времени; высокий уровень развития психических качеств: внимания, мышления, быстроты и точности реакции.

Деятельность тхэквондиста на татами, их технико-тактическая манера ведения боя, с одной стороны, определяется спецификой тхэквондо как вида спорта и правилами соревнования, с другой – индивидуальными особенностями личности тхэквондиста.

Быстрая смена соревновательной ситуации, непредсказуемый «взрывной» характер работы спортсменов тхэквондистов, необходимость высокого уровня восстановительного потенциала, реализующегося в кратковременные периоды относительного покоя, подразумевают для достижения запланированного спортивного результата высокий уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых способностей и точность управления движениями, то есть отличное состояние высших отделов центральной нервной системы.

Тхэквондо (ВТФ) специфично и обосновано выделено в отдельное направление. Правила соревнований по тхэквондо (ВТФ) дают максимальную возможность использования ударов ногами и развития физических качеств у спортсмена, запрещено наносить удары в лицо.

Поединки в тхэквондо (ВТФ) отличает высокий темп, быстрая смена ситуаций, чему во многом способствует система выявления победителя путем подсчета набранных очков. При этом поощряется прыжковая техника и работа ногами, в чем, собственно, и проявляется специфика тхэквондо.

Пхумсэ - это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является основой базовой техники.

Тхэквондо-пхумсэ – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Пхумсэ входит в состав обязательных требований при прохождении спортсменом аттестации на очередной уровень.

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып — ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

Соревнования по тхэквондо (ВТФ-пхумсэ) проходят по следующим дисциплинам:

- дисциплина «пхумсэ»: индивидуальная программа, двойки смешанные, тройки;
- дисциплина «пхумсэ-фристайл»: индивидуальная программа, двойки смешанные и пятерки смешанные.

Дисциплина «пхумсэ» оценивается по правильности выполнения техники пхумсэ (правильность отдельных элементов + правильность исполнения базовых движений) и презентации (скорость и сила, темп/ритм, выражение энергии).

Дисциплина «пхумсэ - фристайл» — это выступление под музыку на основе техники тхэквондо и хореографии. Для подготовки программы на соревнования - исходное

положение для исполнения пхумсэ выбирается участником. Музыка и хореография выбираются участниками. Данная дисциплина на соревнованиях оценивается за техническое мастерство (сложность выполнения ударов ногами: количество ударов в прыжке, угол поворота при ударе в прыжке с разворотом, уровень сложности комбинации ударов, акробатические элементы) и презентацию (оригинальность построения программы, гармония, выражение энергии, музыка и хореография).

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
<b>1.</b>	<b>тхэквондо</b>	<b>0470001611Я</b>	ВТФ - весовая категория 29 кг	<b>0470011811Д</b>
<b>2.</b>			ВТФ - весовая категория 33 кг	<b>0470031811Н</b>
<b>3.</b>			ВТФ - весовая категория 37 кг	<b>0470041811Н</b>
<b>4.</b>			ВТФ - весовая категория 41 кг	<b>0470051811Н</b>
<b>5.</b>			ВТФ - весовая категория 42 кг	<b>0470061811Д</b>
<b>6.</b>			ВТФ - весовая категория 44 кг	<b>0470081811Д</b>
<b>7.</b>			ВТФ - весовая категория 45 кг	<b>0470091811Ю</b>
<b>8.</b>			ВТФ - весовая категория 46 кг	<b>0470101811Б</b>
<b>9.</b>			ВТФ - весовая категория 47 кг	<b>0470111811Д</b>
<b>10.</b>			ВТФ - весовая категория 48 кг	<b>0470121811Ю</b>
<b>11.</b>			ВТФ - весовая категория 49 кг	<b>0470131611С</b>
<b>12.</b>			ВТФ - весовая категория 51 кг	<b>0470151811Н</b>
<b>13.</b>			ВТФ - весовая категория 52 кг	<b>0470161811Д</b>
<b>14.</b>			ВТФ - весовая категория 53 кг	<b>0470171811С</b>
<b>15.</b>			ВТФ - весовая категория 54 кг	<b>0470181811А</b>
<b>16.</b>			ВТФ - весовая категория 55 кг	<b>0470191811Н</b>
<b>17.</b>			ВТФ - весовая категория 57 кг	<b>0470201611С</b>
<b>18.</b>			ВТФ - весовая категория 58 кг	<b>0470211611А</b>
<b>19.</b>			ВТФ - весовая категория 59 кг	<b>0470221811Н</b>
<b>20.</b>			ВТФ - весовая категория 59+ кг	<b>0470231811Д</b>
<b>21.</b>			ВТФ - весовая категория 61 кг	<b>0470241811Ю</b>
<b>22.</b>			ВТФ - весовая категория 62 кг	<b>0470251811Б</b>
<b>23.</b>			ВТФ - весовая категория 63 кг	<b>0470261811Ф</b>
<b>24.</b>			ВТФ - весовая категория 63+ кг	<b>0470271811Д</b>
<b>25.</b>			ВТФ - весовая категория 65 кг	<b>0470281811Ю</b>
<b>26.</b>			ВТФ - весовая категория 65+ кг	<b>0470291811Ю</b>
<b>27.</b>			ВТФ - весовая категория 67 кг	<b>0470301611Б</b>
<b>28.</b>			ВТФ - весовая категория 67+ кг	<b>0470311611Ж</b>
<b>29.</b>			ВТФ - весовая категория 68 кг	<b>0470321611Ф</b>
<b>30.</b>			ВТФ - весовая категория 68+ кг	<b>0470331811Д</b>
<b>31.</b>			ВТФ - весовая категория 73 кг	<b>0470361811С</b>
<b>32.</b>			ВТФ - весовая категория 73+ кг	<b>0470371811С</b>
<b>33.</b>			ВТФ - весовая категория 74 кг	<b>0470381811А</b>
<b>34.</b>			ВТФ - весовая категория 78 кг	<b>0470391811Ю</b>
<b>35.</b>			ВТФ - весовая категория 78+ кг	<b>0470401811Ю</b>
<b>36.</b>			ВТФ - весовая категория 80 кг	<b>0470411611А</b>
<b>37.</b>			ВТФ - весовая категория 80+ кг	<b>0470421611М</b>
<b>38.</b>			ВТФ - весовая категория 87 кг	<b>0470451811А</b>

<b>39.</b>		ВТФ - весовая категория 87+ кг	<b>0470461811А</b>
<b>40.</b>		ВТФ - командные соревнования	<b>0470471811Л</b>
<b>41.</b>		ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	<b>0470481811Я</b>
<b>42.</b>		ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	<b>0470491811Я</b>
<b>43.</b>		ВТФ - пхумсэ- тройки	<b>0470501811Я</b>
<b>44.</b>		ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	<b>0470511811Я</b>
<b>45.</b>		ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	<b>0470671811Я</b>
<b>46.</b>		ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	<b>0470681811Я</b>
<b>47.</b>		ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	<b>0470691811Н</b>

## I.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
Начальная подготовка	2	10	12
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"			
Начальная подготовка	3	7	12

На этапе начальной подготовки – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на начальном этапе спортивной подготовки являются:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники;
- стабильность состава спортсменов.

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Максимальная продолжительности 1 занятия *	2	2
Максимальное количество часов в день	2	3
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные		

соревнования»		
Кол-во часов в неделю	6 - 8	8 - 10
Общее кол-во часов в год	312 - 416	416 - 520
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"		
Кол-во часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8
Общее кол-во часов в год	234 - 312	312 - 416

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

#### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

##### *Вводная часть*

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

##### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта.

##### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

##### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми,

происходит разбор тренировочного занятия и ошибок. Тренер замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся

Учебно-тренировочные мероприятия на этапе начальной подготовки.

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
Учебно-тренировочные мероприятий в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Таблица 4

#### Объём соревновательной деятельности по тхэквондо

Виды спортивных соревнований	Начальная подготовка	
	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»		
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	1
Для спортивной дисциплины "ВТФ - пхумсэ"		
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

#### 2.1. Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ)

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		до года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1	Общая физическая	115	112

	подготовка		
2	Специальная физическая подготовка	42	74
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	12
4	Техническая подготовка	140	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	15
6	Инструкторская и судейская практика	0	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12
Общее количество часов в год		312	416

### Годовой учебно-тренировочный план по тхэквондо (ВТФ-пхумсэ)

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12
1	Общая физическая подготовка	86	84
2	Специальная физическая подготовка	32	56
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	9
4	Техническая подготовка	105	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	11

6	Инструкторская и судейская практика	0	3
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9
		234	312

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		

1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul> <p>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
1.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>	В течение года

1.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года
1.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	<p>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</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года

3.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в веселых стартах с элементами тхэквондо, посвященных Новому году;</li> <li>- участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню тхэквондо;</li> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнойой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul> </li> </ul>	В течение года
<b>4. Работа с родителями</b>			
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года
<b>5. Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в тхэквондо:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки тхэквондистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий тхэквондо и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

### План медицинского обеспечения

Таблица 8

Наименование мероприятия	НП
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год
Допуск врача к занятиям после болезни	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы

- **Инфекционные заболевания**
  - врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
  - своевременное лечение очагов хронической инфекции;
  - спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
  - снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены);
  - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
  - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
  - не допустимо переносить особенности режима и методики учебно-тренировочных занятий взрослых на работу с подростками и детьми;
  - методика проведения учебно-тренировочных занятий предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
  - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.
  - преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **I. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - укрепление здоровья.
- Обучающиеся должны:
- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

### **3.1.Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,**

**проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»</b>						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	
	в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее		не менее	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не менее		не менее	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук	количество	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

#### **IV. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную 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».

## **V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта (тхэквондо) используются помещения, соответствующие требованиям к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

#### **5.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барье легионатический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2

3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоорств будо-маты «додянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансирующая	штук	1

27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансовочная	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.	Стройки 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

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

## 5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	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
----	------------------------	------	----