

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР № 6 МОГК
_____ С.А. Васильев
23.12.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Возрастная категория: от 7 лет

Срок реализации этапов подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Краснодар, 2026

I. Пояснительная записка

Нормативная часть программы. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо» (далее – программа) разработана на основании требований, определенных Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом 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»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 959; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Актуальность программы. Реализация программы 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.

Педагогическая целесообразность. Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и взрослых, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительной особенностью программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям образовательного процесса в данном учреждении.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Направленность программы:

- по содержанию – программа спортивной подготовки;
- по функциональному назначению – учебно-тренировочная;
- по форме организации - групповая.

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).

Адресат программы.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - КМС
Этап высшего спортивного мастерства	16	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - МС

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

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 «тхэквондо». Зачисление в группы производится согласно локальным нормативным актам МБУ ДО СШОР № 6 МОГК, регулирующим правила приема, перевода на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Объем и сроки реализации программы. Срок действия программы соответствует сроку действия Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (ФССП). В случае изменения ФССП в программу вносятся соответствующие изменения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Объем программы:

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

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

2. Цели и задачи программы

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.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих **задач**:

Образовательные:

- обучать знаниям, умениям, навыкам в области физической культуры и спорта в целом и выбранного вида спорта в частности;
- обучать технике выполнения упражнений;
- обучать технико-тактическому арсеналу тхэквондо;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки, организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучать знаниям, умениям, навыкам в области гигиены, режима питания и отдыха, восстановительных мероприятий.

Развивающие и оздоровительные:

- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, потребностей в двигательной активности;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать повышению работоспособности;
- параллельно формировать двигательные навыки и развивать физические качества, необходимые для достижения успеха в виде спорта «тхэквондо»;
- организовывать подготовку и способствовать успешному участию в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, морально-волевые качества, способствующие достижению спортивных результатов;
- воспитывать чувство взаимоуважения и взаимопомощи;
- воспитывать чувство патриотизма, готовность к служению Отечеству, его защите.

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы соответствуют поставленным задачам.

Предметные результаты.

На этапе начальной подготовки:

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- знать 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд);
- выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- владеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Метапредметные результаты:

- знать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления, питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- знать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений благодаря соблюдению режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

Личностные результаты:

- иметь мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять дисциплинированность, ответственность, морально-волевые качества, способствующие достижению спортивных результатов;
- действовать согласно правовых, морально-этических норм и правил поведения.

4. Содержание программы

Годовой учебно-тренировочный план, в соответствии с которым ведется учебно-тренировочный процесс, составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, утвержденного ФССП (Приложение 1).

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 6 МОГК ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий расписание занятий. Поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки в месяц по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса может изменяться для каждой группы. При этом годовой объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1.

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

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Сроки проведения	Объем подготовки в год (уч. часов)	Краткое содержание
Общая физическая подготовка	январь-декабрь	НП-1 – 98 ч; НП-2,3 – 98 ч	Весь период: Строевые упражнения Ходьба и бег Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Физические упражнения на развитие скоростно - силовой выносливости Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Упражнения для развития координации Упражнения на развитие ловкости Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры
Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	НП-1 – 33 ч; НП-2,3 – 54 ч	Весь период: Физические упражнения на развитие силы Физические упражнения на развитие быстроты Физические упражнения для развития выносливости Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Физические упражнения на развитие равновесия Физические упражнения на развитие координации движений Акробатические упражнения Упражнения в самообороне Имитационные упражнения Специализированные игровые комплексы
Техническая подготовка	январь-декабрь	НП-1 – 87 ч; НП-2,3 – 124 ч	Весь период: Основные положения в тхэквондо Изучение передвижения в тхэквондо Изучение боевой стойки Изучение ударов ногами Изучение ударов руками Комплексы формальных упражнений (пхумсэ) Изучение приемов защиты в тхэквондо Маневрирование
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	НП-1 – 13; НП-2,3 – 25	Весь период: <i>Тактическая подготовка:</i> - произвольные комбинации и методика их составления; - порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

			<i>Теоретическая подготовка:</i> - история возникновения вида спорта «тхэквондо» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики тхэквондо; - теоретические основы судейства, правила соревнований; - режим дня и питание обучающихся; - оборудование и спортивный инвентарь; - краткие сведения о строении и функциях организма человека; - влияние физических упражнений на организм занимающихся; - физические качества спортсмена; - планирование спортивной тренировки; - разминка в спорте; - предупреждение травм, оказание первой помощи; - ВФСК ГТО. <i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер): – привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой; – развитие коммуникативных свойств личности; - совершенствование эмоциональных свойств личности и развития интеллектуальных способностей юных спортсменов; - воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива; - развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции; - воспитание волевых качеств.
Общая физическая подготовка	январь-декабрь	УТ-1,2,3 – 117 ч; УТ-4 – 161 ч	Весь период: Строевые упражнения Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп Физические упражнения на развитие мышц туловища и живота Физические упражнения на развитие силы мышц всего тела Физические упражнения на развитие скоростно -

			силовой выносливости Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения в равновесии
Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	УТ-1,2,3 – 109 ч; УТ-4 – 140 ч	Весь период: Физические упражнения на развитие силы Физические упражнения на развитие быстроты Физические упражнения для развития выносливости Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Физические упражнения на развитие равновесия Физические упражнения на развитие координации движений Физические упражнения на развитие прыгучести Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Акробатические упражнения Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Круговая тренировка Специализированные игровые комплексы
Техническая подготовка	январь-декабрь	УТ-1,2,3 – 196 ч; УТ-4 – 278 ч	Весь период: Блоки и удары руками Удары ногами Удары ногами в прыжке Акробатика Техника ударов с вращением Базовые элементы фристайла Индивидуальные и групповые программы фристайла Пхумсэ Повторение пройденного материала в условиях соревнований
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	УТ-1,2,3 – 41 ч; УТ-4 – 84 ч	Весь период: <i>Тактическая подготовка:</i> - изучение благоприятных положений для проведения приемов, комбинаций в процессе освоения технических действий; - изучение благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинацию; - тактика выступления в соревнованиях; - количество и продолжительность выступлений в зависимости от разряда и возраста участников; - возрастные группы и категории участников соревнований. <i>Теоретическая подготовка:</i> - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского

			(паралимпийского) движения; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки, основы техники тхэквондо; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка; - правила вида спорта «тхэквондо»; - опорно-двигательный аппарат и движения; - физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности; - система спортивных соревнований; - планирование тренировки; - комплексный контроль в подготовке спортсмена. <i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер): - создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата); - оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания. <i>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:</i> - осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований; - изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями; - формирование твердой уверенности в своих силах и возможности выполнения поставленных задач в предстоящих соревнованиях.
Общая физическая подготовка	январь-декабрь	ССМ – 143 ч	Строевые упражнения Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц рук и кистей Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и стоп Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие мышц туловища и

			живота Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц всего тела Упражнения на развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения из других видов спорта: спортивная ходьба, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой
Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	ССМ – 198 ч	Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие силы Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие быстроты Тренировка и совершенствование выполнения упражнений для развития выносливости Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости (пассивная и активная) Тренировка и совершенствование выполнения упражнений на развитие равновесия Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей Совершенствование координационных способностей Совершенствование специальной выносливости Различные варианты круговых тренировок
Техническая подготовка	январь-декабрь	ССМ – 308 ч	Блоки и удары руками Удары ногами Удары ногами в прыжке Акробатика Техника ударов с вращением Базовые элементы фристайла Индивидуальные и групповые программы фристайла Пхумсэ Повторение пройденного материала в условиях соревнований.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	ССМ – 91 ч	<i>Тактическая подготовка:</i> - объективные и субъективные данные самоконтроля; - формирование красоты движений, позы, походки; - оптимизация технико-тактического арсенала. <i>Теоретическая подготовка:</i> - Олимпийское движение, роль и место физической культуры в обществе, состояние современного спорта;

			- профилактика травматизма, перетренированность (неотренированность); - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - психологическая подготовка; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки; - восстановительные средства и мероприятия; - краткие сведения о строении и функциях организма человека; - физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике; - структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. <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	январь-декабрь	ВСМ – 271 ч	Строевые упражнения Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц рук и кистей Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и стоп Совершенствование выполнения упражнений на развитие мышц туловища и живота Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы мышц всего тела Совершенствование скоростно-силовой выносливости Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений Упражнения из других видов спорта: спортивная ходьба, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой
Специальная физическая подготовка	январь-декабрь	ВСМ – 252 ч	Совершенствование выполнения упражнений на развитие силы Совершенствование выполнения упражнений на развитие быстроты Совершенствование выполнения упражнений для развития выносливости Совершенствование выполнения упражнений на развитие гибкости (пассивная и активная)

			Совершенствование выполнения упражнений на развитие равновесия Совершенствование скоростно-силовых способностей Совершенствование координационных способностей Совершенствование специальной выносливости Различные варианты круговых тренировок
Техническая подготовка	январь-декабрь	ВСМ – 394 ч	Блоки и удары руками Удары ногами Удары ногами в прыжке Акробатика Техника ударов с вращением Базовые элементы фристайла Индивидуальные и групповые программы фристайла Пхумсэ Выполнением коронных действий
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	январь-декабрь	ВСМ – 112 ч	<i>Тактическая подготовка:</i> - объективные и субъективные данные самоконтроля; - формирование красоты движений, позы, походки - оптимизация технико-тактического арсенала; - оттачивание коронных приемов. <i>Теоретическая подготовка:</i> - физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте, их роль и содержание в спортивной деятельности; - социальные функции спорта; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки; - восстановительные средства и мероприятия; - автономная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства; - анализ сложных технических приёмов в тхэквондо; - динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности; - психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства; - питание в спорте на этапе высшего спортивного мастерства; - допинг в спорте: история, состояние, методы борьбы, перспективы; - травматизм в спорте;

			- отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки; - планирование тренировочного процесса. <i>Психологическая подготовка</i> (носит индивидуальный характер): - развитие специальных способностей и оптимизация психологического состояния спортсмена; - адаптация спортсмена к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям; - оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности; - устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена; - ориентация на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену; - формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор»; - оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.
--	--	--	--

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
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, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Минимальный объем соревновательной деятельности

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	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	2	2	2

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

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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории "Сириус", календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	январь-декабрь в соответствии с ЕКП
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	январь-декабрь

		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.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	январь-февраль, сентябрь-октябрь
2.3.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний.	I полугодие
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	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

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях; - в шествии «Бессмертный полк», акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага.	январь-июнь сентябрь-декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	январь-декабрь
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Формирование личностных качеств, нравственной культуры у обучающихся	Разъяснения, обсуждение, проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы, анализ реальных примеров поведения.	январь-декабрь

6.	Правовое воспитание		
6.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Профилактические беседы по профилактике ДТП и соблюдению ПДД.	январь-декабрь
7.	Социальное воспитание		
7.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Индивидуальная работа с детьми и родителями. Проведение консультации для родителей по вопросам подготовки детей к занятиям, организации учебно-тренировочного процесса и др. очно и онлайн. Проведение совместных детско-родительских мероприятий.	январь-декабрь
7.2.	Приобщение к традициям спортивной школы	Изучение истории спортивной школы (ведущие спортсмены, лучшие выпускники) Участие в показательных выступлениях, внутришкольных мероприятиях, в спортивных праздниках школы.	январь-декабрь

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

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. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата. Тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	4. 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.
	5. 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. 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 «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах и обязанностях спортсмена, 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.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации.
	3. 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.

**Планы инструкторской и судейской практики в соответствии с годовым
планом учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки (год обучения)		Учебно- тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		2	3	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 обучающимися-новичками. Обучение 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.							+	+

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Медико-биологические мероприятия	НП, УТ, ССМ, ВСМ	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, ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

5. Методика реализации программы

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

Этап начальной подготовки:

Основная цель тренировки: разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники тхэквондо.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- 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: предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности в тхэквондо, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и гимнастические упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо;
- 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 и этап высшего спортивного мастерства:

Основная цель тренировки - освоение базовых элементов и элементов высокой трудности, выполнение контрольных нормативов, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо;
- 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

«Пхумсэ» – это комплекс упражнений для защиты и атаки в битве. К таким упражнениям относятся различные стойки, удары ногами и руками, броски и блоки. Постоянные тренировки по пхумсэ развивают скорость реакции и другие навыки необходимые для соревнований (спарринга).

Упражнения из пхумсэ нужно повторять много раз в течении нескольких лет, тогда обучающийся успешно справится с тренировками и будет готов к поединку. Занимаясь пхумсэ нужно выполнять различные движения в поединке с воображаемым соперником. После того как обучающиеся освоят эту технику, тренер-преподаватель может допустить их к спаррингу.

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

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».

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в учреждении 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 относится 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 учреждении 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).

Важную роль в подготовке спортсменов играет воспитательная работа. 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, анализ практических дел и поступков спортсменов, 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-преподавателя 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, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. 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-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

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 слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее 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 слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

6. Система оценки результатов освоения программы

Оценка результатов освоения программы сопровождается текущим контролем успеваемости обучающихся и промежуточной аттестацией.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, посредством сдачи контрольных нормативов, на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года для перевода обучающихся на следующий год, 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.

Оценочные материалы

для проведения промежуточной аттестации по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по итогам обучения на этапе начальной подготовки 1 год
(для перевода в группы на этап начальной подготовки 2 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по итогам обучения на этапе начальной подготовки 2 год
(для перевода в группы на этап начальной подготовки 3 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			11	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по итогам обучения на этапе начальной подготовки 3 год (для перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
7	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
8	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			18	16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по итогам обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 год (для перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.05
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
7	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
8	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			18	16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по итогам обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 год (для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.20	5.55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			21	10
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,8	9,2
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	148
7	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.20	1.30
8	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			19	17
9	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда) – период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		3 юн., 2 юн., 1 юн.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по итогам обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 год (для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,6
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.45
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			25	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,6	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	160
7	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.20	1.30
8	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			19	17
9	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда) – период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		III, II, I	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по итогам обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 год (для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			37	16
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44

9	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
10	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			20	18
11	Уровень спортивной квалификации (выполнение спортивного разряда)		кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) по итогам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства (для перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства)

№	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Пол обучающегося	
			мальчики	девочки
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			43	24
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	20
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			51	45
10	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
11	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	кол-во раз	не менее	
			22	20
12	Уровень спортивной квалификации (получение спортивного звания)		мастер спорта России	

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов)

Бег на 30 м, 60 м, 100 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, 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.
Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м	Смешанное передвижение, бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.
Челночный бег 3х10 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 90 см	Подтягивание из виса 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 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. Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.
Подтягивание из виса на высокой перекладине	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. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	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 установленное время, 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. Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 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 гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.
Челночный бег 30 х 8 м с высокого старта	Челночный бег 30 х 8 м. На расстоянии 8 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 30 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Удары «долио чаги» на уровне корпуса за 10 секунд: обучающийся выполняет боковой удар ногой (долио чаги) правой и левой ногой в лапы за 10 с., по сигналу прекращает выполнение.

**Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки по виду спорта
«ТХЭКВОНДО»**

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП-1; НП-2
1	Боевое искусство возникло в: а) Япония б) Китай в) Корея
2	Является ли тхэквондо Олимпийским видом спорта? а) да б) не
3	Что означает слово «тхэквондо»? а) мягкий путь б) путь руки и ноги в) путь пустой руки
4	Как называется форма тхэквондиста? а) кимоно б) добок в) кейкоги
5	Как называется пояс по-корейски? а) кушак б) оби в) ти
	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП-3
1	Как называют тренера тхэквондо по-корейски? а) сабоним б) сенсей в) поп
2	Сколько пхумсе в «тхэквондо»?? а) 12 б) 16 в) 36 г) 24
3	Выкрик в тхэквондо? а) Киай б) Кихап в) Хэй
4	Как называется напольное покрытие для проведения соревнований? а) татами б) ковер в) додзянг
5	Классификация соревнований: а) общественные б) социальные в) личные, командные, лично-командные
	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ-1; УТ-2
1	Зал для тренировок а) доджан б) додзе

	в) дохе
2	Выход за пределы доянга классифицируется как а) Дзёгай б) Гентен в) Камчжом г) Вадзари
3	Поединок в олимпийском стиле тхэквондо а) Пхумсе; б) Керуги; в) Весовая категория.
4	Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе? а) ВАДА (WADA) б) ПУСАДА в) РУСАДА
5	Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы а) да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу б) нет, спортсмен должен сдать пробу, иначе отказ будет рассматриваться как нарушение антидопинговых правил в) да, если у спортсмена есть другие планы на ближайшее время, например, спортсмен собирался в кино?
	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ-3; УТ-4
1	Поклон при входе в зал для занятий боевыми искусствами и выходя из него. а) Додзё-ни рэй б) Чариод кюне в) Сэнсэй-ни рэй
2	Формальный комплекс в тхэквондо а) весовая категория б) ката в) пхумсе
3	Какое утверждение не верно а) ПУМ- мастерская степень б) ГЫП- ученическая степень в) ДАН- мастерская степень г) ПУМ- ученическая степень д) ГЫП- мастерская степень
4	Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах: а) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве б) В сети интернет в) В журналах про спорт?
5	Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена: а) Не могут б) Только с разрешения его законных представителей в) Могут
	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ, ВСМ
1	Что такое Чхон-сун: а) победа спортсмена в красном протекторе б) стойка ожидания

	в) штрафной балл г) победа спортсмена в красном протекторе
2	Разбивание предметов в тхэквондо? а) Ке па б) Тамэсивари в) Кьок-Па
3	В каком году тхэквондо было включено в программу олимпийских игр и в каком городе? а) 1988 год, г.Сеул б) 2000 год, г.Сидней в) 1992 год, г.Барселона
4	Площадь поля для поединка в тхэквондо. а) 9*9 б) 12*12 в) 8*8
5	4.Если врач соревнований уверен, что спортсмен симулирует травму, так как не может бороться с противником он будет дисквалифицирован и остается без места? а) он будет дисквалифицирован и остается без места. б) ему поменяют соперника в) ему присудят штрафной балл
6	Что является нарушением антидопинговых правил? (вопрос имеет несколько вариантов ответов). а) наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена; б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода; в) хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов.
7	Принцип «строгой ответственности» заключается в том, что: а) спортсмен может быть наказан за допинг, только если будет доказано, что он принимал запрещённую субстанцию намеренно; б) когда спортсмен принимает запрещенную субстанцию, он должен обязательно обсудить это со своим врачом; в) спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм. Наличие запрещенной субстанции в организме спортсмена будет являться нарушением Антидопинговых правил вне зависимости от степени его вины.

7. Условия реализации программы

В МБУ ДО СШОР № 6 МОГК обеспечено соблюдение требований к кадровым, материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации программы

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1

3.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
4.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
5.	Гимнастическая палка "бодибар"	штук	12
6.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
7.	Измерительная рулетка	штук	1
8.	Конус тренировочный	комплект	12
9.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
10.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
11.	Макивара - щит большая	штук	6
12.	Макивара средняя	штук	12
13.	Маркеры для тренировок	комплект	1
14.	Мат гимнастический	штук	2
15.	Мешок боксерский	штук	2
16.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты "досянг" (12х12 м)	комплект	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
23.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	6
24.	Платформа балансировочная	штук	1
25.	Подвесная система для мешков	комплект	2
26.	Подушка балансировочная	штук	1
27.	Ракетка для тхэквондо ("лапа - ракетка" для тхэквондо)	штук	12
28.	Свисток	штук	1
29.	Секундомер	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
32.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	2
34.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
35.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
36.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
37.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
38.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
39.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
40.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Минимальные требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо", размер от 0 до 5)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо", размер от XS до 2XL)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем (размер от S до L)	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

№	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 обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
7.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению учреждения, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению учреждения, по согласованию с учредителем;
- 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.

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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).

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 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. 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»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 № 959;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Теоретическая литература:

1. Рогожников М.А. Современные технологии в исследовании сложнокоординационных двигательных действия тхэквондо / М.А. Рогожников, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко и др.// Уч записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2 (120).
2. Рогожников М.А. Структура двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении в аспекте развития координационных способностей / М.А. Рогожников // Уч. записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119).
3. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
4. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 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. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru>

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края:
<https://kubansport.krasnodar.ru>
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru>
4. Министерство образования и науки Краснодарского края:
<https://minobr.krasnodar.ru>
5. Мой спорт: <https://org.moisport.ru/schools>
6. ГТО: <https://www.gto.ru>
7. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>
8. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе
по виду спорта «Тхэквондо»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

№ 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							
		Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении
		Наполняемость групп (человек)															
		12	12-24	12	12-24	8	8-16	8	8-16	4	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - КМС	1	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - МС				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2	до 2	2	до 2	3	до 3	3	до 3	4	до 4	4	до 4	4	до 4	4	до 4
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5-6	4,5	6-8	6	10-14	10	14-18	14	18-24	18	24-32	24				
		Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %
1	Общая физическая подготовка, час.	32-45	42	98	22-32	31	98	20-28	22	117	15-25	22	161	12-22	15	143	9-22
2	Специальная физическая подготовка, час.	12-16	14	33	15-20	17	54	16-21	21	109	18-22	19	140	17-25	21	198	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	-	0	0	0-3	1	2	4-5	5	26	4-6	5	34	4-15	11	100	4-18
4	Техническая подготовка, час.	36-45	37	87	38-45	40	124	35-45	38	196	35-45	38	278	31-45	33	308	30-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	2-6	6	13	2-9	8	25	3-9	8	41	8-12	12	84	7-10	10	91	8-12
6	Инструкторская и судейская практика, час.	-	0	0	0-2	1	4	0-3	3	13	1-4	2	13	1-6	5	44	1-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	1-3	1	3	1-3	2	5	2-4	3	18	2-6	2	18	4-8	5	52	6-10
Общее количество в год, час.			100	234		100	312		100	520		100	728		100	936	