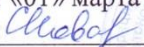
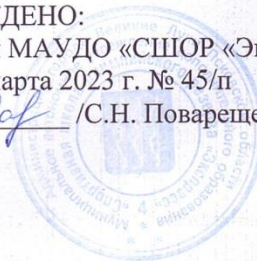


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом МАУДО «СШОР «Экспресс»  
от «01» марта 2023 г. № 45/п  
 /С.Н. Поварещенков/



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Тхэквондо»

Срок реализации программы: 10 лет

Программу разработал: Погодина Н.В. –  
заместитель директора по методической работе

Великие Луки

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1098 (далее – ФССП).

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Вид спорта «тхэквондо» - олимпийски вид спорта, корейское боевое искусство. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В бою тхэквондисты чаще используют ноги, примерно 70% ударов - это удары ногами. Уровень мастерства отмечается поясом определенного цвета - от белого до черного. Цветные пояса называют гыпами, черные - данами.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А

ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047	067	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные	047	068	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - пятерки смешанные	047	069	1	8	1	1	Н
ВТФ - ПОДА - весовая категория 49 кг (К41-К44)	047	002	1	7	1	1	Ж
ВТФ - ПОДА - весовая категория 58 кг (К41-К44)	047	007	1	7	1	1	Ж

ВТФ - ПОДА - весовая категория 58+ кг (К41-К44)	047	014	1	7	1	1	Ж
ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (К41-К43)	047	034	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 61 кг (К44, ОК)	047	035	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг (К41-К42)	047	043	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75 кг (К43, К44, ОК)	047	044	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (К41-К42)	047	179	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - весовая категория 75+ кг (К43, К44, ОК)	047	180	1	7	1	1	М
ВТФ - ПОДА - пхумсэ (Р31-Р34)	047	070	1	7	1	1	Л

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «ТХЭКВОНДО»**

Комплексы упражнений - основа техники тхэквондо. Спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании словосочетание «ВТФ - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо» предоставляет высокоэффективную программу подготовки занимающихся данным видом спорта на основе базовых комплексных упражнений - «пхумсэ». Очень часто этот вид «тхэквондо» используют на показательных выступлениях, многие спортсмены специализируются исключительно в этой дисциплине. По «пхумсэ» проводятся отдельные национальные, континентальные и мировые чемпионаты. Спортсмены выступают в индивидуальном и парном разряде.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо», содержащие в своем наименовании словосочетания: «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (Поединки - на практике техники тхэквондо). Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Правила проведения спаррингов в разных версиях тхэквондо существенно различаются. «Керуги, спарринг» версии ВТФ, является олимпийским видом спорта. Особое внимание в «керуги» уделяется ударам ногами, динамичности и зрелищности поединков за счет уменьшения соревновательной площадки и объективной судейской оценке, результатов поединка. Обязательным является использование электронных жилетов, которые не предвзято фиксируют нанесение ударов во время спортивных соревнований. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. В целом, данная версия тхэквондо достигла высокого уровня проведения спортивных поединков, которые являются олимпийским видом спорта.

## **2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью реализации 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.

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 и соревновательного процессов, 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; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; 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 добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

### 3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «Тхэквондо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

#### Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления (лет)
Для спортивных дисциплин «туль»		
Начальной подготовки	до одного года обучения	7
	свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	10
	свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «МФТ - весовая категория», «МФТ - специальная техника», «МФТ – спарринг», «МФТ - разбивание досок»		
Начальной подготовки	до одного года обучения	10
	свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	12
	свыше трех лет обучения	15

Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16

### **3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Таблица № 3

### **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-24
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствование спортивного мастерства	на ограничивается	4-6
Высшего спортивного мастерства	на ограничивается	1-3

### **3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта  
«ТХЭКВОНДО»**

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Для спортивных дисциплин «туль»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «МФТ - весовая категория», «МФТ – специальная техника», «МФТ – спарринг», «МФТ – разбивание досок»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

**3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**



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.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

**Таблица № 5**

**Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### **3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

## **4. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составлен и утвержден Учреждением на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	99-130	125-164	159-220	238-274
Общая физическая подготовка	74-90		87-110	86-120	122-126	113-135	106-147
	Специальная физическая подготовка	25-40	38-54	73-100	116-148	162-193	203-280
2.	Техническая подготовка	78-110	105-132	148-210	230-247	285-310	320-404
3.	Тактическая подготовка	6-8	13-17	41-75	100-111	128-184	213-293
4.	Психологическая подготовка	6-8	10-13	16-19	26-30	32-39	39-53
5.	Теоретическая подготовка	6-8	10-13	16-22	27-30	32-39	45-66
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	-	26-32	42-47	52-62	62-83

8.	Инструкторская практика	1-1	2-2	5-6	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	-	-	5-6	8-9	10-12	12-17
10.	восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	80-100
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520 - 728	728 -936	1040-1248	1248-1664

## 4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составлен по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудования, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5				1				1			2.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1			1				3.5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>			<b>17</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Изучение техники и тактики	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
<b>ИТОГО часов</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>295</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1				1			3.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1			1				3.5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>			<b>18</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	15	11	12	14	12	11	14	14	13	12	25	27	180
СФП	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	70
Изучение техники и тактики	9	10	10	10	9	10	10	10	11	11			100
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Судейская практика			1		1	1							3
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
<b>ИТОГО часов</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>398</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1				1			3.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1			1				3.5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	14	15	15	15	14	14	17	14	13	13	29	27	200
СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	105
Изучение техники и тактики	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Судейская практика			1		1	1		1	1				5
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
<b>ИТОГО часов</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>500</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>520</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудования, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1			4.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>22</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	16	15	16	17	14	15	15	14	18	17	38	35	230
СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
Изучение техники и тактики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1		1	1		1	1	1			7
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
<b>ИТОГО часов</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>602</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>



Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1			4.5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>22</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	16	15	16	17	14	15	15	14	18	17	38	35	230
СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
Изучение техники и тактики	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1		1	1		1	1	1			7
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
<b>ИТОГО часов</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>602</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1			4.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>24</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	27	240
СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
Изучение техники и тактики	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
<b>ИТОГО часов</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>704</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1			4.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>24</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	22	15	12	16	15	24	19	22	25	25	26	27	240
СФП	10	16	16	16	16	10	16	10	10	10	10	10	160
Изучение техники и тактики	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	20	230
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	2	3	4	3	3	3	3	5	3	3	3		35
<b>ИТОГО часов</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>704</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудования, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1	1		5.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>25</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	26	18	22	20	18	24	25	24	22	22	29	30	280
СФП	20	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	250
Изучение техники и тактики	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
<b>ИТОГО часов</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>911</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудования, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1		1		1	1		5.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1	1		1				4.5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>25</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	27	19	19	20	20	22	21	25	23	24	27	53	300
СФП	24	24	24	23	23	24	23	23	24	24	24	20	280
Изучение техники и тактики	36	40	40	40	40	40	40	36	36	36	36	20	440
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	2	6	5	6	7	4	5	5	7	7	6		60
<b>ИТОГО часов</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>1119</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>1144</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1.5		1		1	1		6
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1	1		1.5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		2		1	1			6
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>28</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	29	20	20	20	24	23	25	25	27	28	33	53	310
СФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Изучение техники и тактики	41	42	42	42	42	42	41	41	41	42	42	42	500
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях	календарный план мероприятий												
Контрольные нормативы	3	10	10	10	7	8	6	6	6	3	1		70
<b>ИТОГО часов</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>1220</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
<b>Теория</b>													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в России и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5		1		1.5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1	1		1.5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка самбиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>30</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	340
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
<b>ИТОГО часов</b>	<b>118</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>119</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>118</b>	<b>119</b>	<b>120</b>	<b>121</b>	<b>1426</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>1456</b>

### 4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. 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				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	



2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

#### 4.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <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
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <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</li> </ul>	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

#### **4.5. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

##### **1. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## **II. Практическая часть**

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно- обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско- юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными баскетболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры - «Фейр Плей».

Наименование темы	Часы			Этапы спортивной подготовки					ССМ, ВСМ			
	всего	теоретические занятия	самостоятельная работа	НП			ТЭ					
				1	2	3	1	2		3	4	5
<b>1. Что такое допинг?</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>					
- Определение допинга.				*			*					
- Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.				*			*					
- 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).					*		*					
- Принципы «Фейр Плей».					*		*					

<b>2.Исторический обзор проблемы допинга</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
- Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле.					*	*	*		*	*	*	*
- Этимология понятия «допинг».												
Причины роста внимания к проблеме допинга в последние					*			*	*	*	*	*
Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу» Приложение 1.						*			*		*	
<b>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
- Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации.					*		*					*
- Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»).						*	*	*				*
- Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом.						*		*	*			*
- Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).									*			*
<b>4.Запрещенные субстанции</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.						*	*				*	*
- Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2 - антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции.								*			*	*
- Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах.								*	*		*	*
- Действующие вещества и торговые наименования препаратов.									*		*	*
<b>5. Запрещенные методы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

- Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.								*	*			
- Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).										*	*	
<b>6. Последствия допинга для здоровья</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них.								*	*			*
- Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).									*	*	*	*
- Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.											*	*
<b>7. Допинг и спортивная медицина</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости.									*	*		*
- Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование.									*	*	*	*
- Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.									*		*	
<b>8. Психологические и имиджевые последствия допинга</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения.									*	*	*	
- Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу).									*	*	*	

- Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.										*	*	*	
<b>9. Допинг и зависимое поведение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития.										*	*		*
- Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость.												*	
- Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.												*	*
<b>10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>									<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: -Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список.											*		
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте.												*	*
Общероссийские антидопинговые правила.												*	*
<b>11 .Организация антидопинговой работы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции.										*	*	*	*
- Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.										*	*	*	*
<b>12. Процедура допинг-контроля</b>	<b>1</b>	<b>1</b>									<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
- Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления.											*		
Права и обязанности спортсмена, сопровождающих.													
- Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах.												*	*
- Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.													*



<b>13.Наказания за нарушение антидопинговых правил</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
- Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения										*		
- Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства.											*	
- Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.												*
Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».											*	*
<b>14.Профилактика допинга</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>2</b>
- Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.											*	*
Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.												*
Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, ши коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.												*
<b>15.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>									<b>1</b>	<b>1</b>
- Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок.										*		
- Физиотерапевтические методы. Массаж.										*		
- Спортивное питание.										*		*
- Рационализация режима. Рекреация.												*

- Психологическая подготовка спортсмена.												*
<b>16.Контроль знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>I</b>
Всего:	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>

#### **4.6. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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 на:

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 МФТ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо МФТ»;

«разбивание досок»; укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо МФТ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо МФТ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо МФТ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией

обучающихся, проводимой Учреждением 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.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Приложение 6,7,8,9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденному приказом № 1098 от 30.11.2022г).

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно

		ориентированных на занятия спортом
--	--	------------------------------------

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения
			мальчики	девочки	мальчики
<b>1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более
			6,9	7,1	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее
			7	4	10
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более
			7.10	7.35	6.40
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее
			+1	+3	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее
			110	105	120
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее
			2	1	3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>					
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более
			6,2	6,4	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более
			6.10	6.30	5.50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее
			10	5	13
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее
			+2	+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более
			9,6	9,9	9,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее
			130	120	140
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
Выполнение прямого шпагата на полу (от	см	не более			
		25		20	
Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии	см	не более			
		15		10	
Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее			
		15		12	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «тхэквондо МФТ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей («весовая категория», «спешивая техника», «спарринг», «разбивание досок») физической подготовки для спортивных дисциплин специальная</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до)	см	не более	
			10	5
			не более	

3.3	Челночный бег 3x10	с	9,0	9,4
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	
.			22	20
4. Уровень спортивной квали			фикации	
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо МФТ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	23
2.4.		с	не менее	

	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-		30	25
2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	количество раз	не менее	
			18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо МФТ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
				20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	с	не менее	
			16	14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-	с	не менее	
			30	25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>			

## 5. Иные требования и условия реализации Программы

### 5.1. Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для</li> <li>6. совершенствования техники.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях</li> <li>2. Судейство соревнований</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.



Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

*По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

*По судейские практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.

Знать правила и уметь заполнять протокол.

Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.

Участвовать в судействе учебных игр.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Занимающиеся тренировочных групп 1,2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), занимающиеся тренировочных групп 3,4,5 г., этапа спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

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

<b>План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</b>			
<b>Предназначение</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и</b>	<b>Методические</b>
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.  Гигиенический душ ежедневно,	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха,
Для групп УТ(СС), ССМ			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает: медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

### **5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам

спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;  
при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;  
при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;  
при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8)<sup>1</sup>;

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;

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.1. требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доски пластиковые для разбивания (многоразовые)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	, 4
12.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) будо-маты	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21.	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
22.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
25.	Стойка силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1

27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



## **6.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Аксенов Э. Тхэквондо: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксенов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.
4. Борулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Борулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
5. Бишоп М. Окинавское тхэквондо / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
7. Григоренко В.Г., Глоба А.П. и др. Организация спортивной работы с лицами,

имеющими нарушения функции спинного мозга: методические рекомендации, издатель Советский спорт, 1991.

8. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. Пособие. М.: Сов. Спорт, 2000. 238 с.

9. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.

10. Такэнобу Н. Тхэквондо-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. - М.: Сэкай, 1994. - 218 с.

11. Хаберзетцер Р. Тхэквондо-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.