

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:  
на заседании педагогического  
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАУ ДО «Спортивная школа  
городского округа Красноуфимск»  
Чуканов В.И.  
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



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

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022г.  
№ 988

Этап начальной подготовки, возраст обучающихся: 10-11 лет  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации программы - 6 лет

Авторы-составители:  
Русинов Александр Николаевич, тренер-  
преподаватель, ВКК  
Русинова Оксана Александровна, зам.директора  
по УВР

г. Красноуфимск  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                             |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) .....</b>                                                     | <b>3</b>      |
| 1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                              | 3             |
| 1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                     | 3             |
| 1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки .....                                  | 5             |
| 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                            | 6             |
| 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                              | 6             |
| 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....                                                                                                              | 8             |
| 1.2.5. Календарный план воспитательной работы .....                                                                                                         | 9             |
| 1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                | 11            |
| 1.2.7. План инструкторской и судейской практики.....                                                                                                        | 13            |
| 1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                       | 14            |
| <br><b>2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>                         | <br><b>15</b> |
| 2.1. Система контроля .....                                                                                                                                 | 15            |
| 2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях .....        | 15            |
| 2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                      | 17            |
| 2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации.....                                                                  | 17            |
| 2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план .....                                                                  | 24            |
| 2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)..... | 36            |

## **1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)**

### **1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказом Минспорта РФ №988 от 15.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условия многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной подготовки, а также укрепление здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и спортсменов в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и спортсменов;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся и спортсменов;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и спортсменов, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся и спортсменов;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся и спортсменов;
- социализация и адаптация обучающихся и спортсменов к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся и спортсменов;
- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся и спортсменов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

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

Тхэквондо (ВТФ) - древнекорейское боевое искусство, а так же один из наиболее молодых олимпийских видов спорта, который относится к группе ударных видов спортивной борьбы (единоборств). История развития тхэквондо насчитывает более чем 2000 лет.

Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ноги и руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Тхэквондо включает удары ногами и руками, удары ногами в прыжках, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты и одновременно соревновательная система, завоевавшая, благодаря своей технике, высочайшего уровня международное признание.

Соревнования по тхэквондо (ВТФ) проводятся по двум дисциплинам: «керуги» - поединок между двумя соперниками в рамках определённых правил, «пхумсэ» - выполнение комплексов базовых (формальных) упражнений.

Отличительной особенностью соревновательного поединка в тхэквондо (ВТФ) является преимущественное использование техники ударов ногами (примерное соотношение 70% - удары и технические действия ногами, 30% - удары и технические действия руками).

Характеризуя спортсменов занимающихся тхэквондо (ВТФ) с точки зрения двигательных (физических) способностей можно отметить высокий уровень развития гибкости, быстроты, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Тхэквондо даёт возможность развивать психологические, физические, умственные способности человека, а также воспитывать силу воли, самодисциплину.

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям тхэквондо и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного

плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, коррективке и повышению эффективности спортивной подготовки тхэквондистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки тхэквондистов.

#### **1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                               | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящий спортивную подготовку | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2                                             | 10                                                       | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                             | 12                                                       | 8                       |
| Этап спортивной специализации спортивного мастерства      | не устанавливается                            | 14                                                       | 4                       |

#### **Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой**

Программа предусматривает конкурсный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта. Для определения индивидуального отбора на программы спортивной подготовки Учреждение проводит тестирование, а так же в праве проводить предварительные просмотры, анкетирование.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем образовательной организации в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной квалификации и правилами вида спорта «тхэквондо (ВТФ)»;
- наличие спортивного заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы: 3744 часов.

Срок освоения программы: 6 лет.

Общее количество часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения – 312 часов;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения – 416 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения – 728 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения – 728 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения – 936 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в астрономических часах (астрономический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 52 недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 3 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
- учебно-тренировочный этап 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 4-го года обучения - 3 часа по 60 минут; 6 раз в неделю.

| нормативы                    | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                                      |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
|                              | этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап спортивной специализации спортивного мастерства |
|                              | до года                            | свыше года | до трех лет                                               | свыше трех лет | не устанавливается                                   |
| Количество часов неделю      | 6-8                                | 8-10       | 10-14                                                     | 14-18          | 20-24                                                |
| Общее количество часов в год | 312-416                            | 416-520    | 520-728                                                   | 728-936        | 1040-1248                                            |

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

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

#### Тренировочные занятия

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
- тестирование и контроль
- теоретические занятия.

### Спортивные соревнования

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;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объемы соревновательной деятельности

| Этапный нормативы | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                                      |
|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
|                   | этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап спортивной специализации спортивного мастерства |
|                   | до года                            | свыше года | до трех лет                                               | свыше трех лет | не устанавливается                                   |
| Контрольные       | 1                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 3                                                    |
| Отборочные        | -                                  | -          | 1                                                         | 2              | 2                                                    |
| Основные          | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 2                                                    |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| №  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |             |                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------|
|    |                                                                                               | этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |             | Этап спортивной специализации спортивного мастерства |
|    |                                                                                               | до года                            | свыше года | до 2 лет                                                  | свыше 2 лет |                                                      |
| 1. | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 32-37                              | 22-27      | 20-23                                                     | 15-20       | 9-12                                                 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 12-14                              | 15-18      | 16-21                                                     | 18-22       | 18-22                                                |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | 0-3        | 4-5                                                       | 5-6         | 12-18                                                |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 36-45                              | 38-45      | 35-45                                                     | 35-45       | 30-40                                                |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 2-6                                | 2-6        | 3-8                                                       | 6-9         | 8-12                                                 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                  | 1-2        | 1-3                                                       | 2-4         | 6-8                                                  |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4         | 8-10                                                 |

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

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

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.



### Календарный учебный график

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начало учебно-тренировочного года                                       | 01 сентября                                                                                                                                                                                                                           |
| Окончание учебно-тренировочного года                                    | 31 августа                                                                                                                                                                                                                            |
| Продолжительность учебно-тренировочного года                            | 52 учебные недели                                                                                                                                                                                                                     |
| Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 30 сентября.<br>Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая.<br>Промежуточная аттестация осуществляется в период с 13 мая по 31 мая. |

### Учебный план

| №                            | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                             | Этапы и годы спортивной подготовки |      |                                                           |       |       |       |                                                        |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                           | этап начальной подготовки          |      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       | Этап спортивной специализации и спортивного мастерства |
|                              |                                                                                           | НП-1                               | НП-2 | УТГ-1                                                     | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | СС                                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 115                                | 112  | 125                                                       | 145   | 145   | 177   | 175                                                    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 44                                 | 75   | 131                                                       | 153   | 153   | 196   | 262                                                    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 0                                  | 13   | 24                                                        | 29    | 29    | 47    | 125                                                    |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 131                                | 175  | 280                                                       | 327   | 327   | 421   | 499                                                    |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                   | 19                                 | 25   | 38                                                        | 44    | 44    | 57    | 87                                                     |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                       | 0                                  | 8    | 13                                                        | 15    | 15    | 19    | 50                                                     |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3                                  | 8    | 13                                                        | 15    | 15    | 19    | 50                                                     |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 312                                | 416  | 624                                                       | 728   | 728   | 936   | 1248                                                   |

### 1.2.5. Календарный план воспитательной работы

#### 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:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                          | решениям спортивных судей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | Здоровьесбережение                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
| 3.   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 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 | 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 |

|      |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках.                                                                                                                                                                        | В течение года |
| 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не- предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими анти- допинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Меры по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил. Так, статьей 6.18 КоАП Российской Федерации установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований, связанных с предотвращением допинга в спорте и борьбой с ним, в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 вводятся в действие статьи 230.1 УК Российской Федерации «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и 203.2 УК Российской Федерации. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте», устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1194.

#### **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 мероприятий |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1.Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2.Исторический обзор проблемы допинга.<br>3.Последствия допинга для здоровья.<br>4.Допинг и зависимое поведение.<br>5.Профилактика допинга.<br>6.Как повысить результаты без допинга?<br>7.Причины борьбы с допингом. | декабрь, апрель  | Теоретическое занятие                  |
|                            | Онлайн мероприятия - образовательный марафон.<br>Антидопинговый диктант.                                                                                                                                                                                         | август           | Практическое занятие                   |
|                            | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                                                                                                                                                 | сентябрь         | Родительское собрание                  |

#### **1.2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

#### 1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

##### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Обследование | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Углубленное  | 1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению<br>2.Оценка специальной тренированности и учебно-тренировочного процесса разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию        | Комплексная диспансеризация в кабинете спортивной медицины при детской поликлинике<br>Педиатр/терапевт (по возрасту)<br>Травматолог-ортопед<br>Хирург<br>Невролог<br>Оториноларинголог<br>Офтальмолог<br>Кардиолог<br>Гинеколог (по показаниям)<br>Уролог (по показаниям)<br>Дерматовенеролог (по показаниям)<br>Стоматолог (по показаниям)<br>Врач по спортивной медицине<br>Электрокардиография с пробами на физическую нагрузку |
| Этапное      | 1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний,<br>2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций<br>3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки. | Консультация врачей узких специальностей по назначению спортивного врача, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся.<br>Электрокардиография.<br>Сдача анализов крови, мочи.                                                                                                                                                                                                                                              |
| Текущее      | 1.Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, по выбору средств и методов тренировок.<br>2.Выявление отклонений в состоянии здоровья                            | Контроль до, во время и после тренировки, выполняемых врачом и тренером:<br>- визуальное наблюдение<br>- пульсометрия<br>- измерение артериального давления<br>- пробы на равновесие<br>- координационные пробы<br>- пробы с физической нагрузкой                                                                                                                                                                                  |

## **2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Система контроля**

Текущий контроль освоения программы – это систематическая проверка уровня достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером, тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения программы обучающимися.

Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить освоение программы на том же этапе спортивной подготовки.

Контрольные нормативы - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего тренировочного года в форме упражнений учебных задач, имеющее цель - сбор информации об успешности освоения разделов спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным программой спортивной подготовки стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения программы определённого этапа обучения в форме упражнений, имеющая целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

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 виде спорта «тхэквондо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»;
- 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»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья. Выпускниками организаций, осуществляющих спортивную подготовку, становятся спортсмены, выполнившие требования этапов многолетней спортивной подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки значимыми являются следующие критерии:

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

На этапе спортивной специализации:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- количественный и качественный состав групп (отделений);
- посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;
- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;



- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и надлежащее качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов.

### **2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации**

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой в возрасте 10-11 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к виду спорта детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики вида спорта дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, привитии навыков гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (11-12 лет) и углубленной (13-14 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15-17 лет) и высшего спортивного мастерства (18-20 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

На каждом из данных этапов производится спортивный отбор. Начальный отбор (а правильное, на наш взгляд, говорить о начальном наборе) – это своеобразный старт этапа начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в

значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования.

Следует отметить, что при начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких-то иных. Рекомендуется использовать обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, главными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- проведение просмотровых мероприятий в общеобразовательных учреждениях;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
- диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спортивных игр.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности. В. К. Сафонов в исследовании «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000) рассматривает распознавание спортивной одаренности как процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфофункциональные характеристики организма. Автор считает, что морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации. Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию не только осознаваемых, но и скрытых возможностей организма спортсмена. Следует сказать, что не всегда оптимальные условия приводят к запуску потенциальных талантов. В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определенных личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала. Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих на программу спортивной подготовки по «тхэквондо» на этап начальной подготовки (9,6 – 11,6 лет)

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года

Для зачисления необходимо набрать минимально – 6 баллов

#### **1-2 год подготовки**

| № | Упражнение                                                                  | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |                                                                             | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|   |                                                                             |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
| 1 | Бег на 30 м                                                                 | с              | 6,2      | 6,1     | 6,0     | 6,4     | 6,3     | 6,2     |
| 2 | Бег на 1000 м                                                               | мин, с         | 6,10     | 6,00    | 5,50    | 6,30    | 6,25    | 6,20    |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 10       | 11      | 13      | 5       | 6       | 7       |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +2       | +3      | +4      | +3      | +4      | +5      |
| 5 | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 9,6      | 9,4     | 9,3     | 9,9     | 9,7     | 9,5     |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 130      | 135     | 140     | 120     | 125     | 130     |

на этап тренировочный этап (не моложе 11,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 11 баллов

### 1,2 года обучения

| №                                           | Упражнение                                                                  | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                             |                                                                             | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|                                             |                                                                             |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
| нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                |          |         |         |         |         |         |
| 1                                           | Бег на 60 м                                                                 | с              | 10,4     | 10,0    | 9,6     | 10,9    | 10,5    | 10,1    |
| 2                                           | Бег на 1500 м                                                               | мин, с         | 8,05     | 8,00    | 7,55    | 8,29    | 8,25    | 8,20    |
| 3                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 18       | 20      | 22      | 9       | 10      | 11      |
| 4                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +5       | +6      | +7      | +6      | +7      | +8      |
| 5                                           | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 8,7      | 8,6     | 8,5     | 9,1     | 9,0     | 8,9     |
| 6                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 160      | 165     | 170     | 145     | 150     | 155     |
| 7                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | 4        | 5       | 6       | -       | -       | -       |
| 8                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -        | -       | -       | 11      | 12      | 13      |
| 9                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | 36       | 38      | 40      | 30      | 32      | 34      |
| нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                |          |         |         |         |         |         |
| 10                                          | Челночный бег 30*8м                                                         | мин, с         | 1,25     | 1,23    | 1,21    | 1,35    | 1,33    | 1,31    |
| 11                                          | Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с                    | количество раз | 18       | 19      | 20      | 16      | 17      | 18      |

### 3,4 года обучения

| №                                     | Упражнение                                                                  | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                       |                                                                             | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|                                       |                                                                             |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
| нормативы общей физической подготовки |                                                                             |                |          |         |         |         |         |         |
| 1                                     | Бег на 60 м                                                                 | с              | 9,6      | 9,0     | 8,4     | 10,1    | 9,8     | 9,6     |
| 2                                     | Бег на 1500 м                                                               | мин, с         | 7,55     | 7,50    | 7,45    | 8,20    | 8,15    | 8,10    |
| 3                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 22       | 26      | 30      | 11      | 12      | 13      |
| 4                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +7       | +8      | +9      | +8      | +9      | +10     |
| 5                                     | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 8,5      | 8,4     | 8,3     | 8,9     | 8,8     | 8,7     |
| 6                                     | Прыжок в длину с места толчком                                              | см             | 170      | 175     | 180     | 155     | 160     | 165     |

| №                                           | Упражнение                                                | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                             |                                                           | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|                                             |                                                           |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
|                                             | двумя ногами                                              |                |          |         |         |         |         |         |
| 7                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине               | количество раз | 6        | 7       | 8       | -       | -       | -       |
| 8                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см     | количество раз | -        | -       | -       | 13      | 14      | 15      |
| 9                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | 40       | 42      | 44      | 34      | 36      | 38      |
| нормативы специальной физической подготовки |                                                           |                |          |         |         |         |         |         |
| 10                                          | Челночный бег 30*8м                                       | мин, с         | 1,21     | 1,19    | 1,17    | 1,31    | 1,29    | 1,27    |
| 11                                          | Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с  | количество раз | 20       | 21      | 22      | 18      | 19      | 20      |

на этап спортивного совершенствования (не моложе 14 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничения

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 11 баллов

| №                                           | Упражнение                                                                  | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                             |                                                                             | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|                                             |                                                                             |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
| нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                |          |         |         |         |         |         |
| 1                                           | Бег на 60 м                                                                 | с              | 8,2      | 8,1     | 8,0     | 9,6     | 9,5     | 9,4     |
| 2                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | 8,10     | 8,0     | 7,50    | 10,00   | 9,50    | 9,40    |
| 3                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 36       | 40      | 45      | 15      | 20      | 25      |
| 4                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | 12       | 14      | 16      | -       | -       | -       |
| 5                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -        | -       | -       | 18      | 20      | 22      |
| 6                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +11      | +12     | +13     | +15     | +16     | +17     |
| 7                                           | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 7,9      | 7,8     | 7,7     | 8,2     | 8,1     | 8,0     |
| 8                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 180      | 190     | 200     | 165     | 175     | 185     |
| 9                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | 46       | 48      | 50      | 40      | 42      | 44      |
| нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                |          |         |         |         |         |         |
| 10                                          | Челночный бег                                                               | мин, с         | 1,15     | 1,05    | 55      | 1,25    | 1,15    | 1,05    |

| №  | Упражнение                                              | норматив       |          |         |         |         |         |         |
|----|---------------------------------------------------------|----------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|    |                                                         | измерение      | мальчики |         |         | девочки |         |         |
|    |                                                         |                | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл  | 2 балла | 3 балла |
|    | 30*8м                                                   |                |          |         |         |         |         |         |
| 11 | Удары «долюбаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с | количество раз | 20       | 21      | 22      | 18      | 19      | 20      |

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки обучающегося невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующиеся отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Согласно приложениям № 5-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо (ВТФ)» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

**на этапе начальной подготовки**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 2 года

| №  | Упражнение                                                                  | измерение      | норматив |      |         |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|---------|------|
|    |                                                                             |                | мальчики |      | девочки |      |
|    |                                                                             |                | НП-1     | НП2  | НП-1    | НП2  |
| 1  | Бег на 30 м                                                                 | с              | 6,0      | -    | 6,2     | -    |
| 2  | Бег на 60 м                                                                 | с              | -        | 9,6  | -       | 10,1 |
| 3  | Бег на 1000 м                                                               | мин, с         | 5,50     | -    | 6,20    | -    |
| 4  | Бег на 1500 м                                                               | мин, с         | -        | 7,55 | -       | 8,20 |
| 5  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 13       | 22   | 7       | 11   |
| 6  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +4       | +7   | +5      | +8   |
| 7  | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 9,3      | 8,5  | 9,5     | 8,9  |
| 8  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 140      | 170  | 130     | 155  |
| 9  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | -        | 5    | -       | -    |
| 10 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -        | -    | -       | 13   |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | -        | 40   | -       | 34   |
| 12 | Челночный бег 30*8м                                                         | мин, с         | -        | 1,23 | -       | 1,33 |
| 13 | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с                   | количество раз | -        | 19   | -       | 17   |

**на тренировочном этапе**

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 4 года

| №                              | Упражнение                                                                              | изме<br>рени<br>е     | норматив |      |      |      |         |      |      |      |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|
|                                |                                                                                         |                       | юноши    |      |      |      | девушки |      |      |      |
|                                |                                                                                         |                       | ТГ1      | ТГ2  | ТГ3  | ТГ4  | ТГ1     | ТГ2  | ТГ3  | ТГ4  |
| по общей физической подготовке |                                                                                         |                       |          |      |      |      |         |      |      |      |
| 1                              | Бег на 60 м                                                                             | с                     | 10,0     | 9,6  | 9,0  | 8,4  | 10,5    | 10,1 | 9,8  | 9,6  |
| 2                              | Бег на 1500 м                                                                           | мин, с                | 8,00     | 7,55 | 7,50 | 7,45 | 8,25    | 8,20 | 8,15 | 8,10 |
| 3                              | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу                                 | количе<br>ство<br>раз | 20       | 22   | 26   | 30   | 10      | 11   | 12   | 13   |
| 4                              | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                    | +6       | +7   | +8   | +9   | +7      | +8   | +9   | +10  |
| 5                              | Челночный бег<br>3*10м                                                                  | с                     | 8,6      | 8,5  | 8,4  | 8,3  | 9,0     | 8,9  | 8,8  | 8,7  |
| 6                              | Прыжок в длину с                                                                        | см                    | 165      | 170  | 175  | 180  | 150     | 155  | 160  | 165  |

| №                                           | Упражнение                                                            | изме<br>рени<br>е     | норматив                      |                               |                               |                                    |                               |                               |                               |                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
|                                             |                                                                       |                       | юноши                         |                               |                               |                                    | девушки                       |                               |                               |                                   |
|                                             |                                                                       |                       | ТГ1                           | ТГ2                           | ТГ3                           | ТГ4                                | ТГ1                           | ТГ2                           | ТГ3                           | ТГ4                               |
|                                             | места толчком<br>двумя ногами                                         |                       |                               |                               |                               |                                    |                               |                               |                               |                                   |
| 7                                           | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине                     | количе<br>ство<br>раз | 5                             | 6                             | 7                             | 8                                  | -                             | -                             | -                             | -                                 |
| 8                                           | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см        | количе<br>ство<br>раз | -                             | -                             | -                             | -                                  | 12                            | 13                            | 14                            | 15                                |
| 9                                           | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (за 1<br>мин) | количе<br>ство<br>раз | 38                            | 40                            | 42                            | 44                                 | 32                            | 34                            | 36                            | 38                                |
| <b>по специальной физической подготовке</b> |                                                                       |                       |                               |                               |                               |                                    |                               |                               |                               |                                   |
| 10                                          | Челночный бег<br>30*8м                                                | мин, с                | 1,23                          | 1,21                          | 1,19                          | 1,17                               | 1,33                          | 1,31                          | 1,29                          | 1,27                              |
| 11                                          | Удары «долио<br>чаги» на уровне<br>корпуса по<br>«ракетке» за 10 с    | количе<br>ство<br>раз | 19                            | 20                            | 21                            | 22                                 | 17                            | 18                            | 19                            | 20                                |
|                                             | <b>Уровень спортивной<br/>квалификации</b>                            |                       | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3, 2, 1<br/>спорти<br/>вный</b> | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3 юн<br/>2 юн<br/>1 юн</b> | <b>3, 2 1<br/>спорти<br/>вный</b> |

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – без ограничения

| №                                           | Упражнение                                                                  | норматив       |       |      |         |      |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------|---------|------|
|                                             |                                                                             | измерение      | юноши |      | девушки |      |
|                                             |                                                                             |                | СС    | СС   | СС      | СС   |
| нормативы общей физической подготовки       |                                                                             |                |       |      |         |      |
| 1                                           | Бег на 60 м                                                                 | с              | 8,1   | 8,0  | 9,5     | 9,4  |
| 2                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | 8,0   | 7,50 | 9,50    | 9,40 |
| 3                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 40    | 45   | 20      | 25   |
| 4                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | 14    | 16   | -       | -    |
| 5                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -     | -    | 20      | 22   |
| 6                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +12   | +13  | +16     | +17  |
| 7                                           | Челночный бег 3*10м                                                         | с              | 7,8   | 7,7  | 8,1     | 8,0  |
| 8                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 190   | 200  | 175     | 185  |
| 9                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | 48    | 50   | 42      | 44   |
| нормативы специальной физической подготовки |                                                                             |                |       |      |         |      |
| 10                                          | Челночный бег 30*8м                                                         | мин, с         | 1,05  | 55   | 1,15    | 1,05 |
| 11                                          | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с                   | количество раз | 21    | 22   | 19      | 20   |
|                                             | Уровень спортивной квалификации                                             |                | КМС   | КМС  | КМС     | КМС  |

## **2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план**

В соответствии с учебным планом многолетней спортивной подготовки определены этапы технологии планирования. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

На начальном этапе многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам — мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки и в целом на годичный цикл.

Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической подготовки.

На этапе спортивной специализации в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения. К этому времени обучающиеся прошли 5-6-летний курс обучения (с учетом спортивно-оздоровительного этапа), окрепли физически, овладели основами технико-тактических и соревновательных действий, стали способны к более избирательному и специализированному освоению вида спорта.

### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

*Физическая культура и спорт.* Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт». Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития человека.

*История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).* История возникновения и развития тхэквондо (ВТФ), развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ. Результаты участия Российских спортсменов в международных соревнованиях по тхэквондо (ВТФ).

*Правила гигиены при занятиях спортом.* Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиене. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия. Режим дня спортсмена и его значение в период тренировок и участия в соревнованиях. Гигиена сна. Рациональное питание. Понятие - «здоровый образ жизни». Вред курения, алкоголя, наркотиков. ЗОЖ.

*Основы строения тела человека.* Основы строения опорно-двигательного аппарата человека, верхние и нижние конечности, туловище (основные суставы и части конечностей), костная и мышечная системы.

*Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ).* Инструктажи по ТБ.



*Теоретические основы избранного вида спорта.* Терминология (перевод терминов с корейского языка. «Добок» - форма для занятий тхэквондо (ВТФ), пояс, классификация поясов, инвентарь (лапа-ракетка, боксёрская лапа, подушки, груши, мешки, эспандеры, защитный инвентарь), правила соревнований.

Таблица 10

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.

| № п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                            | Кол-во часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Физическая культура – в жизни человека.                                                                                 | 1            |
| 2.    | Краткий обзор истории возникновения и развития тхэквондо (ВТФ).                                                         | 2            |
| 3.    | Правила гигиены при занятиях спортом.                                                                                   | 2            |
| 4.    | Основы строения тела человека (опорно-двигательный аппарат).                                                            | 4            |
| 5.    | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.                                | 2            |
| 6.    | Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, форма для занятий тхэквондо (ВТФ), инвентарь (лапа-ракетка). | 8            |
|       | Итого часов год:                                                                                                        | 19           |

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.

| № п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Значение понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «спорт».                                                                                                                                              | 1            |
| 2.    | Развитие тхэквондо (ВТФ) в СССР и РФ.                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 3.    | Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, личной гигиена. Санитарно-гигиенические мероприятия после тренировочного занятия.                                                                                                         | 2            |
| 4.    | Основы строения тела человека (костная и мышечная системы).                                                                                                                                                                                   | 1            |
| 5.    | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.                                                                                                                                                      | 2            |
| 6.    | Теоретические основы избранного вида спорта: терминология, инвентарь (боксёрская лапа, подушки, защитный инвентарь). Правила соревнований: этикет поединка, зачётные зоны, разрешённые и запрещённые технические действия, начисление баллов. | 17           |
|       | Итого часов год:                                                                                                                                                                                                                              | 25           |

### **Физическая подготовка (ОФП и СФП).**

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

*Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм спортсмена.

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);

- сед ноги врозь в парах у стены.

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа на коленях, тоже в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания, поднимания на носки;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- подвижные игры, эстафеты, «полоса препятствий»;

- акробатические упражнения (кувырок вперёд);

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ).

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, подвижные игры.

*Методы используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения:* равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания, поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах);

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий»;

акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад);

- разновидности бега (приставными шагами, спиной вперёд, челночный бег).

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, эстафеты, подвижные игры, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, подвижные игры.

*Методы используемые в процессе ОФП и обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения:* равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке);

- сед ноги врозь в парах у стены;

- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя).

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);

- акробатические упражнения (кувырки вперёд, назад, стойки на лопатках, на голове);

- разновидности «челночного» бега.

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

*Методы используемые в процессе ОФП обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения:* равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

### **Технико-тактическая подготовка**

1). Технико-тактическая подготовка в тхэквондо (ВТФ) начинается с изучения базовых элементов техники данного вида спорта. Которые делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);

- базовые элементы техники ног (махи, удары);

- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);

- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

После изучения основных базовых элементов, данные элементы объединяются в:

- комплексы базовых упражнений (пхумсэ);

- комбинации базового спарринга;

- комбинации спортивного спарринга;

- технико-тактические приёмы спортивного спарринга.

*Средства технико-тактической подготовки:* обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

*Методы технико-тактической подготовки:* метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено -конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки первого года обучения.

*Базовая техника рук и стоек:*

Изучение техники: «стойки всадника», «передней прямой стойки», «передней согнутой стойки», «стойки готовности к поединку».

Изучение техники: «прямого удара рукой», «блока нижнего уровня», «блока верхнего уровня», «блока среднего уровня (наружу)», «блока среднего уровня (вовнутрь)».

Изучение техники базовых комбинаций: блок (любой изученный) + удар рукой, «передняя прямая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой, «передняя согнутая стойка» + «блок нижнего уровня» + удар рукой,

Изучение техники первого «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

*Базовая техника ног:*

Изучение техники махов ногами: «вперёд», «в сторону», «наружу», «вовнутрь».

Изучение техники ударов ногами: удар ногой «вперёд», удар ногой «с поворотом».

Изучение техники «сдвоенных» ударов ногами (выполнение нескольких ударов одной ногой без постановки ноги на пол между ударами): два удара ногой «вперёд» в средний уровень, удар ногой «вперёд» + удар ногой «с поворотом», два удара ногой «с поворотом» в средний, верхний, средний – верхний уровни и т.д.

*Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):*

Изучение техники степа. Изучение техники элементов степа: «переброс», «финт вперёд», «финт назад».

*Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации):*

Изучение техники удара ногой «с поворотом» в «лапу-ракетку» (в средний и верхний уровни) с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом», сдвоенные (без постановки ноги между ударами) удары в средний, средний – верхний, верхний уровни.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «переброс» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «финт вперёд» + удар с задней ноги, с передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «финт назад» + удар с задней ноги, с передней ноги.

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки второго года обучения.

*Базовая техника рук и стоек:*

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого «пхумсэ».

Изучение техники выполнения соединений: стойка + блок, стойка + удар в движении, а так же любой изученный блок + удар рукой, стойка + удар рукой (одно и разноимённый).

Изучение комбинаций: «одношагового» базового спарринга

Изучение техники второго «пхумсэ» (комплекса базовых упражнений).

*Базовая техника ног:*

Совершенствование техники изученных махов ногами и изучение техники маха ногой «назад».

Совершенствование техники изученных ударов ногами и изучение техники удара ногой «в сторону», удара ногой «назад», вертикального удара ногой, удара «с поворотом» с вращением на 360 градусов.

*Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):*

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «подшаг», «уход в сторону (угол 45)», «шаг через спину».

*Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):*

Совершенствование техники удара ногой «с поворотом» и вертикального удара в «лапу-ракетку» и жилет. Изучение техники удара рукой в «лапу-ракетку».

Совершенствование комбинаций элемент степа + удар «с поворотом» в «лапу-ракетку» и жилет: «переброс» + удар, «финт вперёд» + удар, «финт назад» + удар.

Изучение комбинаций элемент степа + удар «с поворотом»:

- «подшаг» + удар «с поворотом» с задней ноги, передней ноги, с передней ноги с «подкатом»;
- «уход в сторону (угол 45)» + удар «с поворотом» с задней ноги;
- «шаг через спину» + удар «с поворотом» с задней ноги

Изучение технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки групп начальной подготовки третьего года обучения.

*Базовая техника рук и стоек:*

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники первого и второго «пхумсэ».

Изучение техники: «задней согнутой стойки», блоков (одиночных, усиленных) и ударов (рубящих, колющих) «раскрытой ладонью», удара рукой вперёд «обратной стороной кулака», «блок-накладка».

Изучение техники комбинаций: «одношагового» базового спарринга

Изучение техники третьего и четвертого «пхумсэ».

*Базовая техника ног:*

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: «удар – толчок», удара ногой «сверху - вниз», удара «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» (двойка дольё-чаги).

*Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):*

Совершенствование изученных элементов степа. Изучение техники элементов степа: «шаг вперёд», «шаг назад» + удар «с поворотом».

*Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):*

Изучение техники выполнения ударов: «удар – толчок», удар «сверху - вниз», удар «с поворотом» наружу, удар назад с вращением, двойной удар «с поворотом» в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу.

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;
- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты и игры с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Гимнастика и акробатика. Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка). Упражнения со скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», переворот боком (колесо).

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого старта, специально-беговые упражнения, челночный бег, лёгкоатлетические прыжки и подскоки.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - развивают быстроту, ловкость, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности, а так же тактическое мышление. В работе с группами начальной подготовки используют такие игры как: пионербол, футбол, ручной мяч.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

### **Специальные навыки**

Работа в данной предметной области направлена на развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами данной подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

*Средства используемые в работе с обучающимися групп начальной подготовки первого года обучения.*

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

- бег, прыжки со сменой направления движения;

- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

*Средства используемые в работе с обучающимися обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения.*

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

- прыжки «на прямых ногах» (со скакалкой, вперед, в стороны);  
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки через барьеры.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

- бег, прыжки со сменой направления движения, прыжки с разворотами;  
- многоскоки;  
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

*Упражнения для развития силовых способностей:*

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

*Средства используемые в работе с обучающимися обучающихся групп начальной подготовки третьего года обучения.*

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

- рывки, ускорения по сигналу, выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

- прыжки с разворотом (360 и 540 градусов);  
- многоскоки через фишки маркеры;  
- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы.

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:*

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;  
- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки и бег боком через барьеры.

- статические и динамические упражнения у стены (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах).

*Упражнения для развития скоростной выносливости:*

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;  
- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд).

*Методы используемые в работе с обучающимися групп начальной подготовки третьего года обучения:* равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

### **Спортивное и специальное оборудование**

В содержание данной предметной области составляют следующие разделы:

- виды специального и спортивного оборудования используемого в тренировочном процессе по тхэквондо (ВФТ);

- техника безопасности при использовании оборудования;  
- методика использования спортивного и специального оборудования (лапа-ракетка, макивара, защитный жилет (протектор), щитки на голень и предплечье, бандаж, шлем.

Содержание и методика работы по предметным областям в тренировочных группах

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций непосредственно на тренировочном занятии. Контроль за усвоением знаний проводится в форме устного опроса.

Тематика и краткое содержание занятий по теоретической подготовке:

*История физической культуры и спорта.* История развития Олимпийских игр. Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.

*Теория и методика физической культуры и спорта. Теория и методика тхэквондо.* Средства и методы спортивной тренировки. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений. Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные. Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.

*Спортивная физиология и медицина.* Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов. Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна. Физическая работоспособность, утомление, восстановление. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

*Техника безопасности на тренировочных занятиях по тхэквондо (ВТФ).* Инструктажи по ТБ.

*Теоретические основы избранного вида спорта.* Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку.

*Тактическая и психологическая подготовка.* Анализ результатов соревновательной деятельности юных спортсменов. Анализ технико-тактических приёмов и моделей выдающихся спортсменов. Психологическая подготовка.

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп  
первого года обучения.

| №<br>п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                                              | Кол-во<br>часов |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Средства и методы спортивной тренировки.                                                                                                  | 6               |
| 2.       | История развития Олимпийских игр.                                                                                                         | 4               |
| 3.       | Сбалансированное питание и витаминизация спортсменов.                                                                                     | 2               |
| 4.       | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.                                                                               | 6               |
| 5.       | Необходимые документы для участия в соревнованиях по тхэквондо (ВТФ), мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание. Подготовка к поединку. | 6               |
| 6.       | Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.                                               | 10              |
|          | Итого часов год:                                                                                                                          | 34              |

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп  
второго года обучения.

| №<br>п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений. | 5               |
| 2.       | Результаты участия Российских спортсменов на Олимпийских играх.                             | 2               |
| 3.       | Сгонка веса: тренировки, диета, баня, сауна.                                                | 3               |
| 4.       | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.                                 | 6               |
| 5.       | Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности. | 12              |
|          | Итого часов год:                                                                            | 42              |

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп  
третьего года обучения.

| №<br>п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                    | Кол-во<br>часов |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Двигательные (физические) способности человека: силовые, скоростные, специальная выносливость, координационные. | 8               |
| 2.       | Физическая работоспособность, утомление, восстановление.                                                        | 4               |
| 3.       | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.                                                     | 6               |
| 4.       | Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.                     | 24              |
|          | Итого часов год:                                                                                                | 42              |

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп  
четвёртого года обучения.

| №<br>п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Обучение технике избранного вида спорта. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.                                                                                                 | 5               |
| 2.       | Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. | 10              |
| 3.       | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.                                                                                                                                              | 6               |
| 4.       | Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.                                                                                                              | 30              |
|          | Итого часов год:                                                                                                                                                                                         | 51              |

Тематический план теоретической подготовки обучающихся тренировочных групп  
пятого года обучения.

| №<br>п/п | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ                                                                                                                                                                                                  | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Виды подготовки спортсменов. Основы планирования тренировочного процесса.                                                                                                                                     | 5               |
| 2.       | Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. | 10              |
| 3.       | Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.                                                                                                                                                   | 6               |
| 4.       | Тактическая и психологическая подготовка. Анализ результатов соревновательной деятельности.                                                                                                                   | 30              |
|          | Итого часов год:                                                                                                                                                                                              | 51              |

### Физическая подготовка (ОФП и СФП)

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп первого года обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);
- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;
- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;



- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);

- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках);

- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

*Методы используемые в процессе ОФП тренировочных групп первого года обучения:* равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп второго-третьего года обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);

- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.).

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке;

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- подвижные игры (пионербол и др.), эстафеты, «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);

- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);

- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, рывки, эстафеты, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

*Методы используемые в процессе ОФП тренировочных групп второго-третьего года обучения:* равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

*Средства используемые в процессе ОФП обучающихся тренировочных групп четвёртого-пятого годов обучения.*

*Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны (из положения стоя, сидя), выпады, махи (у стены, в стойке в движении);

- упражнения в парах («бабочка», «лягушка», наклоны в положении сидя и др.);

- упражнения в парах у стены.

*Упражнения для развития силы:*

- сгибание разгибание рук в упоре лёжа, то же в упоре на брусьях, подтягивания из виса на гимнастической перекладине, «отжимания» на гимнастическом мосту;

- приседания (на двух ногах, на одной ноге), поднимания на носки на гимнастической стенке;

- поднимание туловища из положения лёжа (на спине, на животе), «лодочка», поднимание ног лёжа на спине (в парах), «складка» (согнутыми и прямыми ногами), поднимание ног (согнутых и прямых) в висе на гимнастической стенке, в упоре на брусьях;

- статические упражнения (планка, уголок, упоры лёжа и др.).

*Упражнения для развития координации движений (ловкости):*

- «полоса препятствий», спортивные игры (футбол, ручной мяч);

- акробатические упражнения (длинный кувырок вперёд, стойка на руках, переворот боком «колесо», кувырок назад через стойку на руках);

- разновидности «челночного» бега, прыжки с разворотом (360 и 540 градусов).

*Упражнения для развития быстроты:*

- ускорения, рывки, специально-беговые упражнения (СБУ), спурты.

*Упражнения для развития выносливости:*

- продолжительный бег, спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс).

*Средства используемые в процессе СФП обучающихся тренировочных групп четвёртого-пятого годов обучения.*

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

- рывки, ускорения по сигналу, спурты многоскоков, «выносов бедра»,

- выполнение ударов или серии ударов по сигналу.

*Упражнения для развития координационных способностей:*

- многоскоки и «выносы бедра» через фишки маркеры;

- разновидности бега и прыжков выполняемых с использованием «фишек-маркеров», координационной лестницы, «полоса препятствий» (барьеры, фишки, лестница).

*Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:*

- прыжки со скакалкой, вперед, в стороны;

- прыжки в длину, вверх с подгибом ног, на одной на двух ногах, выпрыгивания из приседа, запрыгивания, прыжки, махи, «выносы бедра» и бег боком через барьеры.

- статические и динамические упражнения (выполнение ударов ногами в статическом и динамическом режимах);

- выполнение ударов руками и ногами с преодолением сопротивления эспандера, выполнение ударов с утяжелителями.

*Упражнения для развития скоростной выносливости:*

- повторное пробегание отрезков 100-300 метров;

- выполнение серий ударов (за 10-20 секунд);

- учебные поединки с максимальной интенсивностью (раунд 30-40 секунд).

*Методы используемые в процессе ОФП и СФП тренировочных групп четвёртого-пятого годов обучения:* равномерный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

1). Техничко-тактическая подготовка. Процесс технико-тактической подготовки на тренировочном этапе так же как и на начальном делятся на:

- базовые элементы техники рук и стоек (удары, блоки, стойки, перемещения);

- базовые элементы техники ног (махи, удары);

- элементы техники спортивного поединка (удары ногами, руками, комбинации и т.д.);

- элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке).

*Средства технико-тактической подготовки:* обще-подготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

*Методы технико-тактической подготовки:* метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание движения в целом), расчленено -конструктивный метод (разучивание движения по частям), а так же метод сопряженного воздействия (совершенствование техники двигательного действия в условиях, требующих увеличения физических усилий).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп первого-второго года обучения (период базовой подготовки).

*Базовая техника рук и стоек:*

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-4) «пхумсэ», «одношагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 5,6,7,8 «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники 5-8 «пхумсэ».

*Базовая техника ног:*

Совершенствование техники изученных махов и ударов.

Изучение техники: сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке).

*Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):*

Совершенствование изученных элементов степа.

*Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):*

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;

- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

Содержание процесса технико-тактической подготовки тренировочных групп третьего-пятого года обучения (период спортивной специализации).

*Базовая техника рук и стоек:*

Совершенствование техники изученных стоек, блоков, ударов их соединений. Совершенствование техники изученных (№ 1-8) «пхумсэ», «одношагового» и «двухшагового» базового спарринга.

Изучение техники: элементов базовой техники входящих в содержание 1-5 мастерских «пхумсэ».

Изучение техники комбинаций: «трёхшагового» базового спарринга.

Изучение техники 1-5 мастерских «пхумсэ».

*Базовая техника ног:*

Совершенствование техники изученных махов, базовых ударов и сложных ударов ногами (двойных, тройных ударов, ударов в прыжке и т.д.).

*Элементы степа (способы перемещений в спортивном поединке):*

Совершенствование изученных элементов степа.

*Элементы техники спортивного поединка (спарринговые удары, комбинации, технико-тактические упражнения):*

Совершенствование техники изученных ударов в «лапу-ракетку», жилет, боксёрскую лапу, «подушку».

Совершенствование комбинаций изученных элементов и ударов:

- элемент степа + удар;

- 2-4 удара (атака, контратака, атака - контратака).

Изучение и совершенствование технико-тактических упражнений (условный спарринг, спарринг по заданию, свободный спарринг и т.д.).

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его

после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) Обеспечение (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 инфра- структуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
  - тренажерного зала;
  - раздевалок и душевых;
  - медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- 2) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 21);
- 3) Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- 4) Обеспечение питанием и проживанием в период.

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

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря               | Единица<br>измерения | Количество<br>во<br>изделий |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 1.       | Барьер легкоатлетический тренировочный                          | комплект             | 1                           |
| 2.       | Брусья навесные на гимнастическую стенку                        | штук                 | 2                           |
| 3.       | Весы электронные (до 150 кг)                                    | штук                 | 1                           |
| 4.       | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)                        | комплект             | 1                           |
| 5.       | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)                       | комплект             | 1                           |
| 6.       | Гимнастическая палка «бодибар»                                  | штук                 | 12                          |
| 7.       | Жгут спортивный тренировочный                                   | штук                 | 12                          |
| 8.       | Зеркало настенное (1х2 м)                                       | штук                 | 6                           |
| 9.       | Измерительная рулетка                                           | штук                 | 1                           |
| 10.      | Конус тренировочный                                             | комплект             | 1                           |
| 11.      | Лента эластичная (силовая)                                      | штук                 | 12                          |
| 12.      | Лестница координационная (0,5х6 м)                              | штук                 | 1                           |
| 13.      | Макивара – щит большая                                          | штук                 | 6                           |
| 14.      | Макивара средняя                                                | штук                 | 12                          |
| 15.      | Маркеры для тренировок                                          | комплект             | 1                           |
| 16.      | Мат гимнастический                                              | штук                 | 2                           |
| 17.      | Мешок боксерский                                                | штук                 | 2                           |
| 18.      | Мешок-манекен водоналивной                                      | штук                 | 2                           |
| 19.      | Мяч баскетбольный                                               | штук                 | 1                           |
| 20.      | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                       | комплект             | 1                           |
| 21.      | Мяч футбольный                                                  | штук                 | 1                           |
| 22.      | Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12х12 м) | комплект             | 1                           |
| 23.      | Насос универсальный с иглой                                     | штук                 | 1                           |
| 24.      | Переключатель навесная универсальная                            | штук                 | 2                           |
| 25.      | Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)                              | штук                 | 12                          |
| 26.      | Платформа балансировочная                                       | штук                 | 1                           |
| 27.      | Подвесная система для мешков                                    | комплект             | 2                           |
| 28.      | Подушка балансировочная                                         | штук                 | 1                           |
| 29.      | Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)          | штук                 | 12                          |

|                                                                                                                                                    |                                                                                              |          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 30.                                                                                                                                                | Свисток                                                                                      | штук     | 1  |
| 31.                                                                                                                                                | Секундомер                                                                                   | штук     | 1  |
| 32.                                                                                                                                                | Скакалка гимнастическая                                                                      | штук     | 12 |
| 33.                                                                                                                                                | Скамейка гимнастическая                                                                      | штук     | 2  |
| 34.                                                                                                                                                | Скамья атлетическая (регулируемая)                                                           | штук     | 1  |
| 35.                                                                                                                                                | Стеллаж для хранения гантелей                                                                | штук     | 1  |
| 36.                                                                                                                                                | Стеллаж для хранения инвентаря                                                               | штук     | 1  |
| 37.                                                                                                                                                | Стенка гимнастическая                                                                        | штук     | 2  |
| 38.                                                                                                                                                | Степ - платформа                                                                             | штук     | 12 |
| 39.                                                                                                                                                | Стойки для приседания со штангой                                                             | комплект | 1  |
| 40.                                                                                                                                                | Трос амортизатор спортивный                                                                  | штук     | 12 |
| 41.                                                                                                                                                | Тумба для запрыгивания разновысокая                                                          | комплект | 1  |
| 42.                                                                                                                                                | Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)                                                           | комплект | 1  |
| 43.                                                                                                                                                | Эспандер латеральный для ног                                                                 | штук     | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |                                                                                              |          |    |
| 44.                                                                                                                                                | Монитор для электронной системы судейства (телевизор)                                        | штук     | 1  |
| 45.                                                                                                                                                | Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований | комплект | 1  |

#### **Обеспечение спортивной экипировкой**

| № п/п                                                                                     | Наименование спортивной экипировки           | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                                                                        | Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо») | штук              | 12                 |
| 2.                                                                                        | Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)  | штук              | 12                 |
| 3.                                                                                        | Маска защитная на шлем                       | штук              | 12                 |
| Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства |                                              |                   |                    |
| 4.                                                                                        | Жилет защитный электронный с трансмиттером   | комплект          | 4                  |
| 5.                                                                                        | Шлем защитный электронный с трансмиттером    | комплект          | 4                  |

#### **Соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»**

1. Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
2. Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
3. Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях тхэквондо, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
4. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
5. Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
6. Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
7. Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
8. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

#### **Адреса реализации программы:**

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная, 1А

### **Нормативно правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказом Минспорта РФ №988 от 15.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».