

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ | 3 |
| ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 4 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 4 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план. | 7 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы. | 7 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. | 10 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики. | 12 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ | 13 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. | 13 |
| 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 15 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 15 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА | 17 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг» | 29 |
| VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 30 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы | 30 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | 33 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации программы | 34 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг, ИН-командные соревнования» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденным приказом Минспорта России 14 ноября 2025 г. № 965 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | не ограничивается | 7 | 5 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | не ограничивается | 10 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

2.2. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг» | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-12 | 12-14 | 15-18 | 18-20 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 624-728 | 780-936 | 936-1040 |

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

Таблица № 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|--|----|
| 1. 4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2. 1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2. 2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2. 3. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2. 4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам | | | | | |
| 3. 1. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | |

**Объем соревновательной деятельности
Для спортивной дисциплины «Тхэквондо ГТФ»**

Таблица № 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

| № п/ п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «тхэквондо ГТФ» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35-43 | 30-41 | 27-31 | 21-28 | 15-26 | 12-24 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 14-19 | 16-20 | 17-22 | 17-22 | 17-22 |
| 3. | Техническая подготовка (%) | 41-49 | 40-50 | 41-45 | 35-45 | 33-44 | 30-40 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 4-6 | 6-8 | 10-14 | 15-18 | 15-18 |
| 5. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-5 | 2-6 | 4-12 | 4-18 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |

2.5. Календарный план воспитательной работы.**ТТТ**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в | В течение |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | <p>рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| 2.3 | Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса | Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: | В течение года |

| | | | |
|-----------|--|--|----------------|
| | достижению спортивных результатов) | <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | |
| 5. | Психологическая подготовка | | |
| | Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку | Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; | В течение года |

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

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт» | В течение года | Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах |
| | Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» | | |

| | | | |
|--|---|-----------------------|--|
| | <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> | | |
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> | <p>Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»</p> <p>Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»</p> | <p>В течение года</p> | <p>Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах</p> |
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <p>Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»</p> <p>Лекция «Антидопинговая политика и ее реализация»</p> <p>Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Теоретическое занятие «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системы».</p> | <p>В течение года</p> | <p>Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах</p> |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

| № | Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|---|--|----------------|--|
| 1 | Психолого-педагогическое и медикобиологические средства: упражнения на растяжение; разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; психорегуляция мобилизирующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений — ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине |

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг»;
получить общее представление об антидопинговых правилах;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг»
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг»;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с четвертого года;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
изучать антидопинговые правила;
не иметь нарушений антидопинговых правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг»;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» дисциплина «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг»;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
 проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения программы

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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.

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

Таблица № 9

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хъёнг» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 11,6 | 10 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 71 | 65 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 2 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

Таблица № 10

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------|
| | | | мальчи ки | девочки |
| Для спортивной дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 6,8 | 7,1 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 110 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 28 | 23 |
| 5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.01 | 7.29 |

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

Таблица № 11

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|------------------------------|---------|
| | | | мальчи ки | девочки |
| Для спортивной дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 5,3 | 5,7 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 182 | 153 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 30 | 13 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 5. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 10.04 | 12.12 |

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

Таблица № 12

| № п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|----------------------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчи ки | девочки |
| Для спортивной дисциплины «ИН-имитация техники, ИН-хьёнг» | | | | |
| 1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 5,1 | 5,9 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 195 | 157 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 34 | 13 |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 5. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.7 |
| 6. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.37 | - |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с нарушением интеллекта дисциплина тхэквондо ГТФ», основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ГТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Тхэквондо ГТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду Тульской области по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ГТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения. Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часов. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая субботу и праздничные дни. В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 30-40 минут. А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной группе. Так, во время тренировочных мероприятий и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Особенности осуществления спортивной подготовки тхэквондо ГТФ у определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки при этом работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Организация тренировочного процесса:

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Сроки начала и окончания тренировочных циклов (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий (ЕКП), в которых планируется участие занимающихся.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья

таких лиц. Направленные занятия тхэквондо ГТФ, построенные с учетом психофизических особенностей спортсменов, позволяют повышать уровень общей и специальной физической подготовленности у спортсменов, что приведет к росту их спортивных результатов.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Планирование тренировочного процесса:

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование осуществляется на основании ЕКП (на календарный год), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
- самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;
- периоды прохождения диспансеризации;
- тренировочные и восстановительные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное планирование, инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Единым календарным планом Учреждения.

Важным условием успеха тренера в работе с пауэрлифтерами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Для занимающихся с интеллектуальными нарушениями характерны неустойчивость и рассеянность внимания, вялость мышления, низкий уровень воображения и фантазии, склонность к штампам и стереотипам. Эти особенности психики распространяются и на двигательную деятельность.

Спортсмены приходят на тренировку с разным настроением: чаще пассивным и инициативным, реже — агрессивным и конфликтным. Для оптимизации состояния есть различные приемы психолого-педагогической регуляции:

- доброжелательный стиль общения, доверие, выраженное внимание к каждому спортсмену;
- позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание оптимизма, эмоционального комфорта и безопасности;
- постановка общей цели, объединение общими интересами, организация взаимодействий занимающихся по принципу психологической совместимости;
- примирительные акты в случае конфликтов, возникающих вследствие неустойчивого психического состояния, неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п.

Способами разрешения конфликта могут быть мотивированное переубеждение, изменение установок, компромисс, уступка, шутка, улыбка, обоюдный анализ ситуации, концентрация на положительном, переориентировка внимания на другой объект или действие;

- игровые методы организации занятий, активизирующие внимание, память, воображение, создающие ощущение удовольствия, радости. Специальным подбором подвижных игр можно регулировать психоэмоциональное состояние от снятия агрессивности до формирования апатии в межличностных отношениях.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители.

Основные принципы психофизической подготовки.

Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). От степени мышечного

напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему.

Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы. Правильное применение дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а иногда и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга.

Система упражнений психофизической тренировки помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы.

Большое значение в психофизической тренировке имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки. Эти точки соответствуют вторичным соединениям в соединительной и мышечной тканях, вызванным тем или иным заболеванием. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звукодвижительными упражнениями, способствуют нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и устного убеждения при психофизической тренировке более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое в аутогенной тренировке. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции ослабляют состояние тревоги. Именно на этом основана целесообразность применения психофизической тренировки при комплексном лечении и профилактики неврозов.

Ведущим принципом здесь является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывает навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных в быту и на работе условиях. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры, а также аутотренинга.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), количество тренировочных дней, количество

тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Естественное изменение силовых способностей индивида характеризуется тремя следующими друг за другом периодами – поступательного развития, относительной стабилизации и возрастного регресса. Согласно массовым обследованиям, наибольшие показатели абсолютной силы обнаруживаются у мужчин и женщин в возрасте 25-30 лет, с последующим его снижением. Возрастные границы каждого из периодов достаточно широки и зависят от ряда факторов, таких как индивидуальные и половые особенности, характер двигательной активности, общий режим жизни и т. д.

Максимальные темпы развития абсолютных силовых способностей отмечаются у подростков 13-14 и 16-18 лет, относительных – 9-11 лет, а для некоторых мышечных групп и еще раньше. Многочисленными исследованиями установлено, что силовыми дисциплинами можно заниматься с 10 лет, с предельными отягощениями с 13 лет, при соблюдении определенных методических правил:

- использовать отягощения, которые спортсмен может поднять 12-15 раз;
- применяемые упражнения должны обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- занятия с отягощениями должны сочетаться с упражнениями аэробного характера (бег, плавание, лыжи);
- нагрузка должна быть строго дозирована относительно возраста занимающихся.

Общеизвестно, что развитие силы мышц напрямую связано с возникновением в результате выполнения упражнений различных изменений - морфологических, биохимических и физиологических.

В силовой подготовке спортсменов следует учесть два варианта определения нагрузки в одном занятии – дозировка по количеству повторений и «до отказа». Дозировка по количеству повторений носит индивидуальный характер для каждого спортсмена и может варьироваться в зависимости от поставленных задач. Величина оптимального отягощения на тренировке не может быть стандартной, а варьируется в зависимости от квалификации спортсмена, скорости выполнения упражнения, интервалами отдыха между занятиями и т.д. Уровень же нагрузки от упражнения к упражнению должен постепенно возрастать. Тренировочными, являются нагрузки средней интенсивности. Интенсивность тренировочной нагрузки связана с количеством повторений упражнения.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями адаптивный спорт является уникальным средством комплексного воздействия, средством укрепления здоровья и повышения двигательной подготовленности, а так же ведущим фактором коррекции и компенсации нарушенных функций. Поэтому необходимо обосновать средства, формы и методы организации тренировочной работы с такими спортсменами, а так же изучить специфические подходы.

Для успешной многолетней подготовки юных спортсменов необходимо учитывать ряд особенностей:

1. Биологический и паспортный возраст занимающихся.
2. Оптимальный возраст для достижения максимальных результатов в тхеквондо ГТФ.
3. Уровни физического развития, физической, технической, тактической, психологической подготовленности, к которым необходимо будет стремиться спортсменам.
4. Необходимый и допустимый уровень нагрузки.
5. Оптимальный, максимально эффективный, выбор средств, методов, организационных форм для проведения тренировочного процесса.
6. Доступность и информативность контрольных нормативов.

Этап начальной подготовки спортсменов с интеллектуальными нарушениями необходимо делить на 2 этапа:

– 1 этап (предварительной) подготовки необходим для повышения уровня физической подготовленности занимающихся; повышения уровня функционального состояния; коррекции и развития основных видов движений; расширения двигательного опыта занимающихся; коррекции имеющихся функциональных изменений опорно - двигательного аппарата (если имеются); формирования стойкого интереса к занятиям; обучения и совершенствования техники выполнения соревновательных упражнений. Основными средствами на данном этапе – общеразвивающие упражнения, включающие упражнения с предметами, в различных исходных положениях; упражнения коррекционной направленности; упражнения из различных дисциплин, направленные на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, повышению общей выносливости, работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для повышения интереса к занятиям следует проводить эстафеты и различные подвижные игры.

– 2 этап, в рамках которого осваиваются специфические задачи: укрепление здоровья; улучшение физического состояния; коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (если имеются); приобретение разностороннего двигательного опыта на основе занятий различными дисциплинами; овладение основами техники избранной дисциплины; развитие специальных физических качеств; коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; воспитание спортивного характера. Освоение технических элементов соревновательных упражнений — для формирования стереотипа движения используют многократные повторения. На протяжении всего периода необходимо вести тестирование и врачебный контроль за состоянием занимающихся. Перед началом закрепления техники выполнения того или иного силового элемента, необходимо переходить непосредственно к силовым нагрузкам и закреплению техники с весами. Далее закрепление основных, базовых элементов, необходимых для овладения данным приемом, формирование умения пользоваться ими в различных условиях и совершенствование выполнения имитационных и подводящих упражнений, подготавливающих к разучиванию соревновательных

упражнений. По мере освоения техники силовых упражнений, акцентировать внимание на обучение их самоконтролю и самокорректировке, основываясь на мышечном чувстве и развивая его. Отсутствие осознанной самооценки, осложняющееся несформированностью волевых усилий, затрудняет тренировочный процесс.

Тренировочный процесс по тхэквондо ГТФ со спортсменами этой категории строится на основе общих принципов с учетом их психофизического развития. В связи с тем, что у занимающихся нарушена деятельность всех психических функций, аналитико-синтетической системы, становится невозможным применение ряда специфических и общепедагогических методов (либо они упрощены или модифицированы), широко используемых в тренировочном процессе здоровых спортсменов. Одним из ведущих методов коррекционно-развивающего обучения - является метод наглядности.

Для усвоения спортсменами с интеллектуальными нарушениями осваиваемого материала необходимо сделать его конкретным, наглядным, логически завершенным. По возможности активно использовать метод показа двигательных действий (либо тренером, либо одним из учеников). Использование наглядного метода вместе со словесными методами позволяет стимулировать познавательную деятельность занимающихся. В спортивной тренировке особая роль принадлежит методам вербального воздействия. Инструктирование перед выполнением упражнения, создание словесной модели выполняемого упражнения, сопроводительные пояснения, указания, команды, замечания, словесные оценки - данные общепедагогические методы становятся важнейшим инструментом при обучении спортсменов с интеллектуальными нарушениями технике выполнения силовых упражнений.

К соревнованиям допускаются спортсмены только после того, как ими качественно освоены соревновательные упражнения.

Тренировочный процесс рекомендуется делить на 4 части:

Первая часть – вспомогательная – суть которой заключается в организации спортсменов к предстоящей работе, предупредить их излишнее возбуждение. Если они возбуждены, то попытаться успокоить их, а если вялы, пассивны, то активизировать. Так же необходимо проверить пульс и артериальное давление. Начало тренировки должно быть деловым, серьезным, нельзя отвлекать занимающихся посторонними разговорами.

Вторая часть – разминка - комплекс упражнений, выполняемых перед тренировкой, который способствует ускорению процессов вработывания и повышает работоспособность. Физиологические сдвиги, происходящие во время разминки разнообразны: 1) повышается возбудимость и активность различных центров ЦНС; 2) усиливается деятельности эндокринных желёз, что способствует регуляции вегетативных и моторных функций при последующей работе; 3) повышается температура тела и особенно - работающих мышц, что обеспечивает повышение их рабочего потенциала; 4) усиливается кожный кровоток и снижается порог начала потоотделения, что облегчает теплоотдачу и предотвращает чрезмерное перегревание тела во время выполнения следующей физической

нагрузки. Разминка усиливает функциональную работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Хорошо проведенная разминка снижает степень получения травм на 50%. Разминка должна состоять из общей и специальной части. Общая разминка включает упражнения, способствующие повышению возбудимости ЦНС, активизации системы транспорта кислорода, усилению обмена веществ в органах и мышцах. Для этого используют общеразвивающие упражнения, бег и прыжки.

Специальная разминка по своей структуре максимально приближена к характеру предстоящей деятельности. Она включает сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую настройку ЦНС, то есть «оживление» двигательного динамического стереотипа. В разминку включают имитационные упражнения. Средняя продолжительность разминки составляла 20 минут, и прекращается при первом потоотделении, которое свидетельствует о готовности механизмов терморегуляции к последующей работе. Во время проведения подготовительной части задача тренера обращать внимание на то, чтобы разминка не вызывала утомления, поэтому строится индивидуально для каждого спортсмена с учетом его психофизических возможностей. Основная часть занятия посвящена решению общих и специальных задач. Она представляет собой атлетическую тренировку основных и дополнительных мышечных групп, общую физическую подготовку, силовое троеборье, и направлена на постановку индивидуальной спортивной техники.

Таблица № 13

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической |

| | | | | |
|--|--|---------------------|---------|--|
| | физического развития и укрепления здоровья человека | | | культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 26/40 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 28/40 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специ | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 140/214 | октябрь | Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/10 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного |

| | | | | |
|---|---|-----------|-----------------|---|
| ализации) | | 7 | | процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 140/214 | январь | Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 130/213 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие | ≈ 200 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------|-------------|--|
| | соревновательной деятельности | | | спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 400 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Спортивные соревнования | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. |
| | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Подготовка обучающегося как | ≈ 120 | декабрь | Спортивные результаты – специфический и интегральный |
| | | | | |

| | | | | | |
|--|---------------------------|-------|-----|--|---|
| | многокомпонентный процесс | | | продукт деятельности. Система спортивных тренировок. Система направления тренировки. | соревновательной деятельности. Система соревнований. спортивной тренировки. Основные спортивные тренировки. |
| | Спортивные соревнования | ≈ 120 | май | Основные особенности соревнований. Судейство соревнований. результаты. | функции и спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ГТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями. Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 14

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|--|--------------------|
| 1. | Весы электронные | на организацию | 2 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 3. | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг) | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 4. | Конус тренировочный | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 5. | Координационная лестница | на тренера-преподавателя | 1 |
| 6. | Лапа боксерская | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| 7. | Лапа-ракетка для тхэквондо | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| 8. | Макивара большая | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| 9. | Макивара малая | на тренировочный спортивный зал | 12 |

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

| | | | |
|-----|--|--|----|
| 10. | Манекен водоналивной для бокса | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 11. | Мешок боксерский кожаный | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 12. | Мешок тренировочный стандартный | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 2 |
| 14. | Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) «даянг» | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 15. | Платформа балансирующая | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 4 |
| 16. | Реиновые эспандеры | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 12 |
| 17. | Секундомер | на тренера-преподавателя | 1 |
| 18. | Скакалка гимнастическая | на тренера-преподавателя | 12 |
| 19. | Скамья силовая для жима лежа | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1 |
| 20. | Станок для дисциплины «разбивание досок» | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 21. | Станок для дисциплины «специальная техника» | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 22. | Стенка гимнастическая | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 4 |
| 23. | Стойка для гантелей | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 2 |
| 24. | Таймер электронный | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 25. | Тренировочные барьеры | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 6 |
| 26. | Устройство настенное для подвески мешков | на тренировочный спортивный зал | 8 |
| 27. | Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг) | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 12 |
| 28. | Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг) | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 12 |
| 29. | Балансирующая доска «Бильгоу» (для мозжечковой стимуляции) | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 30. | Портативные стойки опоры | на тренировочный спортивный зал | 5 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1. | Защита на стопы (футы) для тхэквондо | пар | на организацию | 12 |
| 2. | Протектор на грудь (женский) | штук | на организацию | 12 |
| 3. | Протектор-бандаж для паха | штук | на организацию | 12 |
| 4. | Шлем защитный для тхэквондо | штук | на организацию | 12 |
| 5. | Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо) | пар | на организацию | 12 |
| 6. | Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо) | пар | на организацию | 12 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество |
| 1 | Добок (форма для тхэквондо) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Защита на стопы (футы) для тхэквондо | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм для сгонки веса (ветрозащитный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Костюм парадный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Костюм тренировочный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовки для улицы (беговые) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Обувь для спортивного зала (степки) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Перчатки закрытого типа (для тхэквондо) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Проектор зубной (капа) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Протектор на грудь (женский) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 | Протектор-бандаж для паха | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Шлем защитный для тхэквондо | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо) | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта тхэквондо ГТФ, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), 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), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

План профессионального развития тренера-преподавателя

Таблица № 16

| Направление работы | Виды работы | Периодичность |
|--|---|--|
| Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования | присвоение квалификационных категорий | 1 раз в четыре года |
| | дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) | По необходимости |
| | использование современных дистанционных образовательных технологий | В течение года |
| | прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте | 1 раз в год |
| Обобщение опыта | участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах | В течение года |
| | внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса | В течение года |
| Самообразование | Работа с учебными научными материалами и литературой | На протяжении всей трудовой деятельности |

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации,
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 14 ноября 2025 г. № 965,
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральный закон РФ от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»,
- Всероссийский реестр видов спорта,
- Единая всероссийская спортивная классификация.