

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Республики Дагестан
Спортивная школа олимпийского резерва им.М-С.И.Умаханова
«ГБУ ДО РД СШОР им. М-С. И. Умаханова»**

г. Махачкала, ул. Аскерханова, 6-А E-mail: dagestanbox@mail.ru

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

«УТВЕРЖДАЮ»

**ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОВЕТА ГБУ ДО РД СШОР
ИМ. М.С-И. УМАХАНОВА**

ПРОТОКОЛ № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ, СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ,
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Махачкала 2024 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной Подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.22 № 988 '(далее-ФССП).

2. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Приложение № 1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Требования для зачисления на этап	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) Мин/	Наполняемость (человек) Мин/Опт/Макс
Для спортивной дисциплины: ПОДА - пхумсэ				
Этап начальной подготовки	Возраст 9-13 л. Прохождение тестирования и полный пакет необ-х	2 /4	9-14	12 / 18 / 24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	3/6	11-17	8/12/16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	2/6	12-21	8/12/16

Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	не ограничивается	12	4/7/10
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	не ограничивается	15	1/5/8
Для спортивной дисциплины: ПОДА - весовая категория				
Этап начальной подготовки	Возраст 9-13 л. Прохождение тестирования и полный пакет необ-х	2/4	10-14	12 / 18 / 24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	2/6	12-17	8/12/16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	2/6	12-21*	8/12/16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	не ограничивается	12	4/7/10
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивный разряд, прохождение контр. нормативы и полный пакет необ-х доку-в	не ограничивается	15	1/5/8

*максимальный срок реализации учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет увеличивается на необходимый срок (до достижения 21 года, при выполнении всех требований данного этапа).

При комплектовании групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ № 634 от 03.08.2022 с изменениями от 30.05.2023г. №392).

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства- с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки, а так же максимальной наполняемостью согласно приказа №325 от 17.05.2023г. (Приказ № 999)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 часовой 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

Приложение № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248
Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

*Объем тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Программа «Тхэквондо» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.); индивидуальные, групповые, фронтальные.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для (совершенствования всех сторон тренировки).

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП

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

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 соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным 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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия			До 60 суток	

Спортивные соревнования

Приложение № 4 к ФССП

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

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и

слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ»						
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	Для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория»				2	2
Контрольные	1	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

7. Годовой учебно-тренировочный план Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Приложение № 5 к ФССП

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка(%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
Специальная физическая подготовка(%)	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
Инструкторская и судейская практика(%)	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

8. Календарный план воспитательной работы Приложение № 2.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Приложение №3

10. Планы инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Организация проведения самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Этап высшего спортивного мастерства

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные

интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня;
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц).

III. Система контроля

12. 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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо» «спорт лиц с поражением ОДА» и успешно 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» «спорт лиц с поражением ОДА»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, 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.

12.3. 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо» «спорт лиц с поражением ОДА»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. 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 нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации 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.

13. Промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контроль-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлеваются на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствует требованиям, установленным данной программой, прохождения следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов от прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе. Так же при выполнении необходимых требований этапов спортивной подготовки обучающийся имеет право перейти на соответствующий этап спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (1 функциональная группа)						
1.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге	с	не менее		не более	
			-	-	2,0	-
1.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее		не менее	
			-	-	3,0	-

1.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	1	-
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	6	4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумэз» (II, III функциональная группа)						
2.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее		не менее	
			-	-	5	-
2.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее		не менее	
			-	-	8,0	-
2.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	-
2.4	Челночный бег 3x8 м	с	без учета времени		без учета времени	
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	6	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	7,8	8
3.2.	Бег на 1000 м	мин, с	-		без учета времени	
3.3	Бег на 1500 м	мин, с	без учета времени		-	
3.4	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее		не менее	
			-	-	15,0	-
3.5.	Наклон вперед из положения сидя. Достать подбородком до колен (фиксация)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	-
3.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	12	10
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			-	-	90	80
3.8	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более		не более	
			-	-	15	10
3.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более		не более	
			-	-	25	20

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (I функциональная группа)				
1.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			3,0	-
1.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			4,5	3,0
1.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
2.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	-
2.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			6,0	-
2.3	Челночный бег 3x6 м	с	не более	
			13,2	13,8
2.4	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			10	
2.5	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			6,0	-
2.3	Бег (без учета расстояния)	мин	не более	
			-	5
2.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)

3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,4	7,6
3.2.	Челночный бег 3x8 м	мин, с	не более	
			8,7	9,4
3.3.	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	не менее	
			20,0	-
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			Без учета времени	
3.5.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
				Без учета времени
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			4	4
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
3.8.	Наклон вперед из положения сидя. Старятся достать подбородком до колен (фиксация)	с	не менее	
			5	-
3.9	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
3.10	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)

4.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	не менее	
			16	14

Уровень спортивной квалификации

Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»

1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)

1.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			5	-
1.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10	-
1.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	-
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
1.5	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание	количество повторений	не менее	
			1	-

2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)

2.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9	-
2.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15	-
2.3	Челночный бег 3х6 м	с	не более	
			10,9	11,5
2.4	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	-
2.5	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
2.7	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание	количество повторений	не менее	
			1	-

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)

3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
3.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			6,9	7,2
3.3.	Бег на 800 м	мин, с	не менее	
			6,20	6,35
3.4.	тройной прыжок в длину с места	СМ	не более	
				Без учета времени
3.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
3.7.	Наклон вперед из положения сидя. (фиксация)	с	не менее	
			5,0	-
3.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
3.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20

4 Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)

4.1	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14

Уровень спортивной квалификации

Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»	
1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				

1.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	-
1.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	-
1.3	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	-
1.4	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание	количество повторений	не менее	
			1	-
2. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
2.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			15	-
2.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	-
2.3	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не более	
			10	-
2.4	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	-
2.5	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
2.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	-
2.7	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание	количество повторений	не менее	
			1	-
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
3.2	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
3.3	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
3.4	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	+16
			не более	

3.5	Челночный бег 3x8	с	7,1	8,1
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
3.7	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			14	-
3.8.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 15 сек)	количество раз	не более	
			6	5
			22	20
4 Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее		
		16	14	

Уровень спортивной квалификации

Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»	
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс
I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмены нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с тяжелыми формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: выраженные координационные нарушения. 3. Двустороннее поражение (больше поражены нижние конечности), асимметричное двустороннее поражение, двойное одностороннее (одна рука-нога на той же стороне) или двустороннее (затрагивает 3 конечности) с признаками спастичности в обеих ногах (3 и 2 степень) в большей степени, чем на руках (1 и 2 степень) в состоянии ходить и стоять независимо, однако стойка на одной ноге и смещение силы тяжести часто приводят к трудностям в поддержании равновесия. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Для спортивных дисциплин «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых. 6. Двусторонняя дисмелия, при которой длина каждой верхней конечности составляет (0,193 x высота стояния).	«K41», «P31»
II	Функциональные возможности ограничены умеренно, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с умеренными формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: умеренные очевидные координационные нарушения. 3. Нарушение мышечной силы трудности с координацией, плавностью движений выполнение движений, медленные движения, удерживание поз и поддержание статический баланс. Координация спортсмена нарушена, произвольные движения, тремор. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых спортсмен способен самостоятельно передвигаться. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях). 6. Двусторонняя дисмелия, при которой суммарная длина верхних конечностей, измеренная от акромиона до дистального аспекта, составляет (0,674 x высота стоя, но меньше 0,386 x высота стоя; это длина плечевой кости в нормальном пропорциональном теле (0.193), умноженная на 2). 7. Односторонняя ампутация через запястье или выше (то есть в пораженной конечности нет запястных костей). Артрорез запястных суставов не подходит (NE). Или унилатеральная дисмелия, при которой длина пораженной руки, измеренная от акромиона до кончика пальца, равна или короче, чем совокупная длина плечевой кости и радиус незатронутой руки.	«K44», «P32», «P33»
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» вида спорта «тхэквондо»: 1. Гипертонус мышц: спортсмены с легкими формами церебрального паралича (включая детский церебральный паралич). 2. Атаксия или Атетоз: легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов. 3. Нарушение мышечной силы: легкая односторонняя (одна рука-нога на той же стороне) или двусторонняя спастичность 1-2 степени, легкий атетоз, дискинезия или дистония, гемидистония присутствуют менее 25% по продолжительности и менее 25% от максимальной и очень легкой атаксии. 4. Нарушение диапазона пассивных движений: ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени. Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» вида спорта «тхэквондо»: 5. Дефицит конечности: ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности. 6. Разница длины нижних конечностей: минимум 7 см. 7. Одностороннее нарушение мышечной силы (Потеря трех (3) классов мышц в отведении плеча и (или) сгибании) контрактура сгибания локтя/плеча от артрореза/анкилоза сустава (верифицированная объективными медицинскими заключениями и рентгенологией), показывающей травматическую потерю мягких тканей или повреждение костного сустава; длина руки измеряется от акромиона до самого длинного пальца/конца пораженной руки и представляет собой расстояние, измеренное от акромиона до лучевого стилоида на незатронутой руке с пассивно вытянутым локтем до самой длинной точки.	«K44», «P34»

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - I.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - I.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - I.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - I.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - III.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - III.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - III.3. План по месяцам;
 - III.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

14. Учебно-тематический план (Приложение № 4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «ПОДА - весовая категория» (далее - «ПОДА - весовая категория»), «ПОДА - командные соревнования» (далее - «ПОДА - командные соревнования»), «ПОДА - пхумсэ» (далее - «ПОДА - пхумсэ»), «основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 (0,5х6м)	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 «досянг»	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесной универсальной	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

(приложение № 12 к ФССП)

№	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

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	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Протектор зубной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Футы	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

13	Щитки защитные на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14	Щитки (накладки) на предплечья	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать 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 Минтруд 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 № 191 н (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 ш 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 лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения не реже одного раза в четыре года проходят обучение по программе повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст.47 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

VII Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- - Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- - Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» от 22.11.2022 №1055.
- - Приказ Минспорта России от 20.12.2021 №999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (по виду спорта «тхэквондо»).
- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinno.vate.sot/>

3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
6. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
7. Всероссийский реестр видов спорта.//<http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
- 8 . Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportclu.ru/>
- 9 . Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
- 10 .Консультант Плюс www.consultant.ru;

Годовой учебно-тренировочный план ПОДА (пхумсэ)

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап . совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)*					
		12		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	87	84	120	140	150	125
2.	Специальная физическая подготовка	33	56	ПО	160	193	256
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	21	37	94	150
4.	Техническая подготовка	93	136	216	315	328	437
5.	Тактическая подготовка	5	6	16	20	45	35
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	15	25	35
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	10	25	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6	8	15
9.	Инструкторская практика	0	3	3	8	19	40
10.	Судейская практика	0	3	3	8	19	40
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	15	40
12.	Восстановительные мероприятия	0	2	3	3	15	45

Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

*Возможно объединение спортсменов из разных групп с неполным численным составом учащихся для совместного проведения учебно-тренировочного процесса

Годовой учебно-тренировочный план ПОДА- весовая категория

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)*					
		12	8		4		1
1.	Общая физическая подготовка	100	113	120	140	157	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	110	160	229	256
3.	Участие в спортивных, соревнованиях	0	5	21	37	104	150
4.	Техническая подготовка	141	188	216	315	364	437
5.	Тактическая подготовка	6	7	16	20	50	35
6.	Теоретическая подготовка	6	7	8	15	25	35
7.	Психологическая подготовка	6	7	8	10	25	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6	8	15
9.	Инструкторская практика	0	2	3	8	22	40
10.	Судейская практика	0	3	3	8	22	40

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	17	40
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	17	45
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040	1248

*Возможно объединение спортсменов из разных групп с неполным численным составом учащихся для совместного проведения учебно-тренировочного процесса

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве Помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в 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; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p>	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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, 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;</p>	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков.</p> <p>способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</p>	В течение года

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 -2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор- методист ЦСП	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор- методист ЦСП	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор- методист ЦСП	1 -2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор- методист ЦСП	1 -2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 -2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запросов на ГИ» «Система АДАМС»	Инструктор- методист ЦСП	1 -2 раза в год

Учебно-тематический план

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 вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической 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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования -и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	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 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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий