

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 ,e-mail: ds\_96@govrb.ru



**Дополнительная образовательная  
программа для детей дошкольного возраста  
«Тхэквон-до»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Составитель: педагог-  
преподаватель Балдунникова  
Надежда Бэлигтоевна**

Улан-Удэ  
2024 г.

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

---

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20 ,e-mail: ds\_96@govrb.ru

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ д/с №96  
«Калинка» Т.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ Шангина Т.В.

**Дополнительная образовательная  
программа для детей дошкольного возраста  
«Тхэквон-до»**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Составитель:** педагог-  
преподаватель Балдунникова  
Надежда Бэлигтоевна

*Улан-Удэ  
2024 г.*

## **Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Примерная программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» должна иметь следующую структуру:

титульный лист (приложение № 1 к Примерной программе);

пояснительная записка;

теоретический раздел;

практический раздел;

иные требования и условия реализации Программы.

### **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Вид спорта «тхэквондо ИТФ» – корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины. Особенностью тхэквондо ИТФ является то, что спортивные соревнования проводятся по правилам международной федерации тхэквондо (ITF). Федерация тхэквондо России по версии ИТФ является членом ITF с 1992 года.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «формальный комплекс», «формальный комплекс-группа», «специальная техника», «специальная техника-группа», «разбивание досок», «разбивание досок-группа», «спарринг постановочный-самооборона».

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

Таблица №1

**Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 35 кг	102	002	1	4	1	1	Н
весовая категория 40 кг	102	003	1	4	1	1	Н
весовая категория 45 кг	102	004	1	4	1	1	Н
весовая категория 46 кг	102	005	1	4	1	1	Д
весовая категория 47 кг	102	006	1	4	1	1	Ж
весовая категория 50 кг	102	007	1	4	1	1	Н
весовая категория 51 кг	102	008	1	4	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	102	009	1	4	1	1	К
весовая категория 55 кг	102	010	1	4	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	102	011	1	4	1	1	Д
весовая категория 57 кг	102	012	1	4	1	1	Э
весовая категория 58 кг	102	013	1	4	1	1	Е
весовая категория 60 кг	102	014	1	4	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	102	015	1	4	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	102	016	1	4	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	102	017	1	4	1	1	Ю
весовая категория 64 кг	102	018	1	4	1	1	Е
весовая категория 65 кг	102	019	1	4	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	102	020	1	4	1	1	Д
весовая категория 67 кг	102	021	1	4	1	1	Ж
весовая категория 69 кг	102	022	1	4	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	102	023	1	4	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	102	024	1	4	1	1	Н
весовая категория 71 кг	102	025	1	4	1	1	М
весовая категория 72 кг	102	026	1	4	1	1	Ж
весовая категория 75 кг	102	027	1	4	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	102	028	1	4	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	102	029	1	4	1	1	Ж
весовая категория 77+ кг	102	030	1	4	1	1	Ж
весовая категория 78 кг	102	031	1	4	1	1	М
весовая категория 85 кг	102	032	1	4	1	1	М
весовая категория 92 кг	102	033	1	4	1	1	М
весовая категория 92+ кг	102	034	1	4	1	1	М
спарринг - командные соревнования	102	035	1	4	1	1	Я
спарринг постановочный - самооборона	102	036	1	4	1	1	Я

формальный комплекс - 9 упражнений	102	037	1	4	1	1	Н
формальный комплекс - 12 упражнений	102	038	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 15 упражнений	102	039	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 18 упражнений	102	040	1	4	1	1	Я
формальный комплекс - 21 упражнение	102	041	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 23 упражнения	102	042	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - 24 упражнения	102	043	1	4	1	1	Л
формальный комплекс - группа	102	044	1	4	1	1	Я
разбивание досок	102	045	1	4	1	1	Л
разбивание досок - группа	102	046	1	4	1	1	Л
специальная техника	102	047	1	4	1	1	Я
специальная техника - группа	102	048	1	4	1	1	Я

## 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ»

В программу обучения тхэквондо ИТФ входят следующие дисциплины:

- поединки (масоги);
- измерение силы удара (вирёк);
- специальная техника (т-ки);
- технические комплексы (туль);
- приемы самообороны (хосинсул);
- командные выступления.

**Поединки (масоги).** Поединки в тхэквондо делятся на две группы: классический и свободный.

Классический поединок в свою очередь, делится на три основных варианта.

Трехшаговый спарринг (сам-бо масоги), в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Трехшаговый поединок создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Двухшаговый спарринг (и-бо масоги). В двухшаговом поединке атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Одношаговый спарринг (ильбо масоги). В одношаговом спарринге первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар. Одношаговый спарринг выполняет высший идеал тхэквондо победа одним ударом.

Эти виды поединка являются подготовительными упражнениями и не входят в соревновательную часть тхэквондо.

В классический спарринг входит договорной или сценический спарринг. Эта дисциплина недавно вошла в соревновательную программу тхэквондо. Спортсмены

показывают свое мастерство по заранее подготовленному сценарию. Великолепный способ демонстрации техники, акробатики, динамики и креативности. Отлично подходит для показательных выступлений.

**Измерение силы удара** воспитывает у ученика взрывную силу, мощь, умение наносить точный, жесткий, сокрушительный, акцентированный удар, как руками, так и ногами. В соревновательной программе мужчины выполняют пять разных ударов, а женщины три. Соревнования проходят на специально разработанном станке, на котором крепятся пластиковые многоразовые доски.

Помимо ударов, которые выполняются на соревнованиях можно использовать все удары, входящие в арсенал тхэквондо. Единственное, что запрещал Генерал – это разбивание головой. Голова для того чтобы думать, а не измерять силу удара.

**Специальная техника** – это особенная техника тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере.

**Технические комплексы (туль).** Формальные упражнения – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Последний важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

**Приемы самообороны (хосинсул).** Самооборона не входит в соревновательную программу тхэквондо. Здесь ученик учится применять полученные навыки в случае самообороны, а также изучает те приемы, которые не вошли в соревновательную программу.

Самооборона учит применять подручные средства, умение вести бой против одного или нескольких противников, в разных условиях, против вооруженных и невооруженных противников. При обучении самообороне ученик приобретает навыки противодействия всем возможным приемам и ситуациям, которые могут ему угрожать.

**Командные выступления** могут относиться ко всем перечисленным дисциплинам, кроме самообороны. Мы не случайно вывели их в отдельную группу. Командные выступления были созданы, чтобы дополнить программу обучения жизненно важных умений через тхэквондо. Командные соревнования, особенно синхронное выполнение туль и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе. В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

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

Целью реализации Примерной программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ**

Теоретический раздел Примерной программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» в своих регионах.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

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

Таблица № 2

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>	<b>Возраст зачисления</b>
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова		



«формальный комплекс»			
Начальной подготовки	3-4	до одного года обучения	5

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

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

Таблица № 3

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

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-15
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	5-9
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	3-5
	свыше одного года обучения	

### 3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевой каратэ»

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

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

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

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

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

Таблица № 4

### Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»						
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Отборочные	–	–	1-2	2-4	2-4	2-4
Основные	–	–	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»						
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Отборочные	1-2	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4

Основные	1-2	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

### 3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Таблица № 5

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	
Количество часов в неделю	1,5-2	
Общее количество часов в год	80	

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

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

## **4. «Практический раздел» Программы**

### **4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки

по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

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

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

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Примерной программе.

## **4.2. Примерный календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

## **4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Примерной программе.

## **4.4. Режим учебно-тренировочного процесса**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя**

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 спорту 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):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. 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.

#### **4.6. Примерный календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Примерной программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

### **5. Иные требования и условия реализации Программы**

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

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

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

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

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.



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

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Примерной программе.

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

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Примерной программе.

### Примерный перечень информационного обеспечения

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003, 351 с.
3. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979, 189 с.
4. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000, 107 с.
5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007., 220 с.
6. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. – М.: Физкультура и Спорт, 2008, 232 с.
7. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991, 765 с.