

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации  
дополнительных образовательных  
программ спортивной подготовки  
по видам спорта АУ «Югорский колледж-  
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

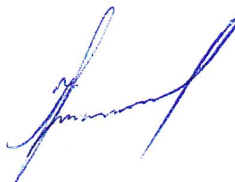
3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждено  
приказом  
АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утверждённой Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 275*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 15.11.2022 № 988*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	2 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более

г. Ханты-Мансийск, 2024 год

## Разработчики

Инструктор-методист отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Никитинская Анна Олеговна

Заместитель начальник управления спортивной подготовки, начальник отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Тренеры-преподаватели АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Юдаев Роман Викторович  
Коледова Анна Петровна

## Рецензент

ФИО

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	8
2.2. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.3. Календарный план воспитательной работы	16
2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.5. Планы инструкторской и судейской практики	20
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. Система контроля	25
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	38
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	39
6.2. Кадровые условия реализации Программы	40
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	42
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать», [квон] «кулак», [до] «путь, метод, учение, дао» [14]. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В этом виде спорта применяется активное использование ног в бою (почти 70%), причём как для ударов, так и для защитных действий.

Вид спорта «тхэквондо» включен в олимпийскую программу. По правилам соревнований на спортсмене должен присутствовать шлем и защитный жилет. Удары руками наносить можно только по корпусу, в голову – только удары ногами.

Развитие вида спорта «тхэквондо» в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре началось в 1996 году в г. Лянтор. Секции карате стали перекалвалифицироваться в секции по тхэквондо. В этом же году был проведен первый учебно-методический семинар по тхэквондо с приглашением гран-мастера Гамбарова Игоря Владимировича. В 1997 году была создана Ханты-Мансийская окружная Федерация тхэквондо, ее первым руководителем был Игорь Николаевич Савкин. В это же время стали организовываться секции тхэквондо в п. Нижнесортымский (Сургутский район), г. Сургуте, позднее в г. Нижневартовске, г. Нефтеюганске, г. Лангепасе и др. В 2001 году на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры была создана первая СДЮСШОР в Сургутском районе с отделением тхэквондо. [16]

В автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» в 2021 году открыто отделение по тхэквондо.

Вид спорта «тхэквондо» (0470001611Я) имеет спортивные дисциплины:

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

ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 029 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 А
ВТФ - командные соревнования	047 047 1 8 1 1 Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 048 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 049 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 050 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 051 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047 067 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойки смешанные	047 068 1 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	047 069 1 8 1 1 Н

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

Спортивные дисциплины «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» представляют собой поединки - «керуги». Особое внимание в керуги уделяется ударам ногами. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. Обязательным условием в соревнованиях является использование электронных жилетов, которые фиксируют нанесение ударов сопернику.

Спортивная дисциплина «ВТФ – пхумсе» – представляет собой сочетание приемов защиты и нападения, выстроенных в определенной последовательности. Основная цель, которой – вообразимому противнику отразить атаку. Приемы включают в себя основные стойки, удары руками и ногами, а также методы их блокирования. По спортивной дисциплине «ВТФ – пхумсе» проводятся отдельные национальные, континентальные, мировые чемпионаты, а также показательные выступления. Спортсмены выступают в индивидуальном и парном разряде [17].



## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» в автономном профессиональном образовательном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры "Югорский колледж-интернат олимпийского резерва" (далее – АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов обучающихся АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – спортсменов) на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки соответствуют положению о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость количеством лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по тхэквондо и представлены в таблице № 1.

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость групп (человек) регламентируется приказом Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года и более	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	3 года и более	16	1

Объем Программы указан в таблице №2.

Таблица №2

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	18	936

Этап совершенствования спортивного мастерства	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	32	1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является учебно-тренировочным процессом. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (учебно-тренировочные сборы) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	18	14
2.2.	Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия	До 10 суток		-
2.3.	Учебно - тренировочные 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 суток		

- Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

- Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности спортсменов, уровень подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований, и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования, целью таких соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» указан в таблице №4.

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	3	3
Отборочные	2	2	2
Основные	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. В соответствии ФССП по виду спорта в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (таблица №5).

Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
	<i>Общее количество часов в год</i>	936	1248	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	15-20	12-16	9-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	17-22	18-22
3	Спортивные соревнования (%)	5-6	10-15	12-18
4	Техническая подготовка (%)	35-45	31-40	30-40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-9	7-10	8-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	4-6	6-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10

Учебно-тренировочный процесс в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» ведется согласно годовым учебно-тренировочным планам, указанным в таблицах №6, №7, №8 (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа  
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Учебно- тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i>
1	Общая физическая подготовка	146
2	Специальная физическая подготовка	204
3	Спортивные соревнования	56
4	Техническая подготовка	377
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>81</b>
	тактическая подготовка	28
	теоретическая подготовка	16
	психологическая подготовка	37
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	<b>36</b>
	Инструкторская практика	19
	Судейская практика	17
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>36</b>
	Медицинские, медико-биологические	10
	Восстановительные мероприятия	16
	Тестирование и контроль	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	150
2	Специальная физическая подготовка	270
3	Спортивные соревнования	157
4	Техническая подготовка	437
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>107</b>
	тактическая подготовка	37
	теоретическая подготовка	20
	психологическая подготовка	50
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	<b>59</b>
	Инструкторская практика	30
	Судейская практика	29
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>68</b>
	Медицинские, медико-биологические	25
	Восстановительные мероприятия	30
	Тестирование и контроль	13
	<b>ИТОГО</b>	<b>1248</b>



**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства  
(в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1	Общая физическая подготовка	170
2	Специальная физическая подготовка	328
3	Спортивные соревнования	240
4	Техническая подготовка	537
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	<b>134</b>
	тактическая подготовка	62
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	62
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	<b>115</b>
	Инструкторская практика	60
	Судейская практика	55
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	<b>140</b>
	Медицинские, медико-биологические	47
	Восстановительные мероприятия	62
	Тестирование и контроль	31
	<b>ИТОГО</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у спортсменов.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 9.

Таблица №9

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов.</p>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- Формирование навыков наставничества;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование склонностей к педагогической работе;</li> </ul> <p>Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий.</p>	В течение года
3	Профориентационная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;</li> <li>- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных</li> </ul>	В течение года

		учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа	
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.; - информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	<b>Проведение:</b> - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года

2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)	В течение года
		Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года», «Спортивная Элита»	Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на: - Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; - Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - Правомерное поведение зрителей; - Расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
		Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	

#### **2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице № 10.

Таблица №10

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

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь

Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Одной из задач отделения тхэквондо является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по тхэквондо.

Судейскую подготовку необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача занятий – подготовка судей по тхэквондо различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей или других группах. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену избежать досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

Инструктор (спортсмен) должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице №11.

## Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	тхэквондо	Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по тхэквондо	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде по тхэквондо	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

## **2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

План медицинских и медико-биологических мероприятий указан в таблице №12.

Таблица №12



№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо;</li> <li>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;</li> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul>
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.

7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. С целью освоения Программы необходимо выполнить следующие задачи:

повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил.

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

Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (таблица №13).

Таблица №13

ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «тхэквондо» за учебный год 20__-20__						
ФИО	Контрольные упражнения		Результаты участия в спортивных соревнованиях	Квалификация	Медицинский контроль	Заключение аттестационной комиссии
	ОФП+ СФП	теория				
						Аттестован Условно аттестован Не аттестован

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

*3.4.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года (таблица №14).

Таблица №14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) свыше 3-х лет	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			36	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	

			1.25	1.35
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по ракетке" за 10 с	кол-во раз	не менее	
			18	16

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства: «кандидат в мастера спорта».

*3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица 15).

Таблица №15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "тхэквондо"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	8
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			46	40

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.15
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по ракетке" за 10 с	кол-во раз	не менее
			20

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

показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «кандидат в мастера спорта» и для зачисления на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

#### *3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:*

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица № 16).

Таблица №16

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "ТХЭКВОНДО"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап высшего спортивного мастерства	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

1.8.	Подтягивание из виса высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			14	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары "долио чаги" на уровне корпуса по ракетке" за 10 сек	кол-во раз	не менее	
			22	20

показывать результаты, соответствующие требованиям ФССП;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта) представлены в таблицах №17, №18, №19.

Таблица №17

##### Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации)

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	Ходьба, ходьба спортивная, ускорения, бег, бег с препятствиями, кросс на короткие, длинные дистанции. Прыжки с места, в высоту, с разбега, с преодолением препятствий. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, со скакалкой. Метание теннисного мяча, набивных мячей. Подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и т.д.), эстафеты (игры с мячом, с переносом предметов, с лазанием, бегом, прыжками и т.д.). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Наклоны вперед из положения сидя, стоя, стоя на гимнастической скамье. Упражнения с грузом, отягощением. Упражнения с сопротивлением. Упражнения легкоатлетические. Упражнения акробатические (стойки, перевороты, кувырки и т.д.). Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук. Плавание. Лыжные гонки.



3	Специальная физическая подготовка	<p>Изучение передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для развития точности движений.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Изучение стоек тхэквондиста.</p> <p>Боевые дистанции.</p> <p>Изучение защитных действий, простых атак, контратак.</p> <p>Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога).</p> <p>Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога).</p> <p>Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый (рука+нога, нога+рука).</p> <p>Изучение ударов снизу по корпусу и простых атак из двух, трех ударов.</p> <p>Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад.</p> <p>Изучение тройных ударов ногами.</p> <p>Изучение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами.</p> <p>Изучение защитных действий при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.</p> <p>Контрудары на опережение, после блокирующих действий.</p> <p>Изучение защитных действий в усложненных условиях.</p> <p>Изучение ударов на мешке, лапах и т.д.</p> <p>Защита уходами с линии атаки.</p> <p>Формальные упражнения «пхумсэ».</p> <p>Спарринг.</p> <p>Условный бой, бой по заданию.</p> <p>Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа.</p>

		<p>Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближних дистанциях.</p> <p>Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов.</p>
5	Психологическая подготовка	<p>Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержанности, решительности, настойчивости.</p> <p>Психологический настрой на поединки.</p>
6	Инструкторская и судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>
7	Самостоятельная работа	<p>Бег на короткие и длинные дистанции. Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений.</p>

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа  
совершенствования спортивного мастерства**

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	<p>Бег, бег в переменном темпе, бег с ускорениями, кроссы на короткие и длинные дистанции.</p> <p>Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон.</p> <p>Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры.</p> <p>Упражнения без отягощений – отжимания от пола, на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, в высоту, толкание ядра.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.</p> <p>Наклоны вперед из положения сидя, стоя, стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Плавание на время.</p> <p>Лыжные гонки.</p>
3	Специальная физическая подготовка	<p>Кросс с резкими ускорениями, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски, толчки набивных мячей, нанесение ударов с тяжестями в руках.</p> <p>Отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах.</p> <p>При работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.</p> <p>Работа на ловкость, координация движений.</p>
4	Техническая подготовка	<p>Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.</p> <p>Защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.</p> <p>Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.</p> <p>Ведение боя на средней и ближней дистанциях (техника входа и выхода из нее).</p>

		<p>Ведение боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, тяжелым соперником)</p> <p>Ведение боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>Ведение боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</p> <p>Удары на опережение.</p> <p>Удары на мешках, специальных боксерских снарядах.</p>
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Тактическая подготовка	<p>Ведение боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в наступательной манере.</p> <p>Ведение боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущий бой в контратакующей манере.</p> <p>Ведение боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.</p> <p>Ведение боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, тяжелым соперником)</p> <p>Удары на опережение.</p> <p>Ведение боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.</p> <p>Ведение боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.</p> <p>Ведение боя с агрессивным соперником.</p>
7	Психологическая подготовка	<p>Мотивация достижения высшего спортивного результата.</p> <p>Мотивация участия в соревнованиях, формулировка соревновательной цели, обучение саморегуляции психического состояния посредством убеждения, аутотренинг, воспитание боевого духа и уверенности в себе. Психорегуляция на коррекцию предстартовых состояний (предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность).</p>
8	Самостоятельная работа	<p>Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки.</p> <p>Бег на короткие и длинные дистанции. Самоконтроль выполнения правильности изученных упражнений.</p>

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства**

№	Виды подготовки	Программный материал
1	Теоретическая подготовка	Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» (приложение 1).
2	Общая физическая подготовка	Кроссы. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и т.д.). Прыжки. Отжимания на брусьях. Подтягивание на перекладине. Тренажеры. Плавание. Лыжная подготовка. Гиревой спорт.
3	Специальная физическая подготовка	Работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам. Работа со штангой с ускорением. Бой с тенью с гантелями. Круговая тренировка с разнообразными снарядами.
4	Техническая подготовка	Совершенствование прямых ударов, боковых ударов, ударов снизу, сверху вниз – как в атаке, так и отходе. Защита всех ударов - блоки, уклоны, шаг назад, смещения. Ведение боя с высоким соперником, с низким соперником, с легким и тяжелым. Ведение боя с левшой, с агрессивным соперником. Техника перестраивания в бою. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных ситуациях.
5	Инструкторская и судейская практика	Согласно плану инструкторской и судейской практики (п. 2.5 Программы)
6	Психологическая подготовка	Методы саморегуляции психофизического состояния. Методы формирования оптимального боевого состояния. Методика психотренинга для поединка. Ознакомление спортсменов с фотографиями различных

		<p>соревнований по тхэквондо.</p> <p>Просмотр документальных кино- и видеоматериалов соревновательного характера.</p> <p>Наблюдение спортсменами соревнований совместно с комментариями тренера-преподавателя по ходу боев (тренер-преподаватель при этом, делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований).</p> <p>Проведение практических занятий в своем спортивном зале, соответствующих реальным соревновательным условиям.</p> <p>Моделирование соревновательных условий (максимальное приближение внешних и внутренних условий учебно-тренировочных занятий к реальным соревновательным).</p> <p>Систематическое с постепенным повышением уровня сложности и трудности, стимулирование соревновательных побуждений и мыслей, психоэмоциональных переживаний и морально-волевых решений и прочее.</p> <p>Целенаправленное и последовательное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных и познавательных, эмоционально-волевых и психомышечных.</p>
7	Тактическая подготовка	<p>Совершенствование прямых ударов, боковых ударов, ударов снизу, сверху вниз – как в атаке, так и отходе.</p> <p>Защита всех ударов - блоки, уклоны, шаг назад, смещения.</p> <p>Ведение боя с высоким соперником, с низким соперником, с легким и тяжелым.</p> <p>Ведение боя с левшой, с агрессивным соперником, техничным соперником.</p> <p>Тактика перестраивания в бою.</p>
8	Самостоятельная работа	Выполнение индивидуально плана спортивно подготовки.

### **Объем самостоятельной спортивной подготовки**

Спортсменам на УТЭ, ССМ и ВСМ для совершенствования в уровне технической подготовленности и повышения спортивных достижений необходимо иметь **индивидуальный план** спортивной подготовки. Он составляется по тому же

принципу, что и годовой учебно-тренировочный план. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана спортивной подготовки учитывается степень владения техникой, уровень спортивной квалификации, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих тренировках и степень восстановления после них. После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, то есть обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» 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**

### **6.1. Материально-технические условия**

АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, учебно-тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25м.х 4 дорожки (ЕПС 40 чел. час.),
- спортивным залом 36,8м.,х18,6м.(ЕПС 40чел.час.),
- кардио-тренажерным залом (ЕПС 14чел.час.),
- тренажерным залом (ЕПС 36.чел.час.)
- залом единоборств 12,1м.х9,1м (ЕПС 16чел.час.),
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов. Одним из них является объект «Универсальный спортивный комплекс - 1».

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года №

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 проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Осуществляется обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение 2,3,4).

## **6.2.Кадровые условия**

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203) (далее – Приказ №952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный №73442) далее – Приказ №191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденной приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) (далее – Приказ №237н), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» происходит согласно нормативно-правовых актов.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
7. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 275 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)

14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)

15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

19. Стазаев Г.П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сандраков. – Воронеж 2022: ВГАС. – 74с.

20. Торочкова Т.Ю. Теория и история физической культуры и спорта : учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / Т.Ю.Торочкова, И.С.Зенченко. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2023. – 224 с.

21. Руссу О.Н. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О.Н. Руссу, А.Г. Горшков, И.В.Кутьин; под.ред. О.Н. Руссу. – Москва : КНОРУС, 2022. – 176 с. – (Бакалавриат).

22. Литвинов С.А. Каратэ : учеб. Пособие для СПО / С.А. Литвинов. – 2-е изд., испр. И доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 183 с. – (Серия : Профессиональное образование).

23. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов – Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 160 с.

24. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо>.

25. <https://rebenokvsporte.ru/thekvondo-kto-i-gde-pridumal-istoriya-razvitiya-v-mire-i-rossii/?ysclid=lee3oc3uud176978668>.
26. <https://www.csp-ugra.ru/vidy-sporta/tkhekvondo/>.
27. [cfkis.spb.ru/uploads/2022%20март/Тхэквондо\\_Программа.pdf](cfkis.spb.ru/uploads/2022%20март/Тхэквондо_Программа.pdf).
28. <https://sport.wikireading.ru/2386?ysclid=lefha6prjp292439353>.
29. [https://tkdrussia.ru/?page\\_id=15683](https://tkdrussia.ru/?page_id=15683).
30. <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.
31. [https://tkdrussia.ru/?page\\_id=12327](https://tkdrussia.ru/?page_id=12327) (ВФТ).
32. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
33. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>
34. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
35. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва:  
<https://fcpsr.ru/>
36. Официальный интернет-сайт Союз тхэквондо России: <https://tkdrussia.ru/>
37. [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/uch\\_posobie\\_osnovy\\_thekvondo\\_15.05\\_2022.pdf](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/uch_posobie_osnovy_thekvondo_15.05_2022.pdf).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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 важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол- во	срок эксплуатации (лет)	Кол- во	срок эксплуатации (лет)	Кол- во	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	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	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 (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1

9.	Протектор зубной (капа)	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 (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «Тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладные) защитные на голень (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладные) защитные на предплечья (для вида спорта «Тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1