

РАССМОТРЕНО
Тренерским советом ФГБУ ПОО «СГУОР»
Протокол от «29» декабря 2022 г № 12
«29» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО «СГУОР»
Глебов Ю.А.
«29» декабря 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище
(техникум) олимпийского резерва»

Разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 988, регистрационный №71473 от 13 декабря 2022 года.

Срок реализации программы на этапах:
совершенствование спортивного мастерства – без ограничений;
высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик: тренер-преподаватель ФГБУ ПОО «СГУОР» Назарова Е.С.,
тренер-преподаватель ФГБУ ПОО «СГУОР» Меркулов Д.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общее положение.....	4
1.1.Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»	4
1.2.Цель Программы	8
1.3.Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них .	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки	10
2.2.Объем Программы	11
2.3.Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3.1. Учебно-тренировочное занятие	15
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	16
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	17
2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	18
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.Календарный план воспитательной работы	22
2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
2.7.Планы инструкторской и судейской практики	30
2.8.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	32
3. Система контроля.....	34
3.1.Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	

спортивной подготовки (аттестация по спорту)	35
3.3. Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающихся СГУОР.....	36
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»	37
3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы	42
Информационно-методические условия реализации Программы.....	45

1. Общее положение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тхэквондо» 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). Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, «53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543).

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, локальные акты, регламентирующие деятельность ФГБУ ПОО «СГУОР» (далее - СГУОР).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0470001611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «спортивная борьба», утвержденные приказом ФССП.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»

Тхэквондо – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо сегодня существует в трёх вариантах, трёх аббревиатурах ITF (International Taekwon-do Federation, Интернациональная федерация тхеквондо основана в 1966-м году генералом Чхве Хон Хи), WTF (World Taekwondo Federation, Всемирная федерация тхеквондо в 1973-м году, является олимпийской) и GTF (Global

Taekwon-do Federation, Глобальная федерация тхэквондо основана в 1990-м году Пак Джун Тхе). Фактически, они мало чем различаются. Некогда начавшиеся внутренние распри привели к разделению в терминологии и используемой защите, но суть осталась прежней.

В тхэквондо действует поясная система классификации обучающихся. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом.

Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Обучающийся, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют занимающиеся с VII по IX дан.

Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина - 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии.

Белый цвет символизирует чистоту, желтый – землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый – рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо; синий – это небо, к которому стремятся растения, а занимающиеся должны стремиться к прогрессу; красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий обучающегося к вниманию, чтобы он не переоценил свои силы; черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства.

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов в зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4 – 5 лет, если тренироваться 2 – 3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан – два года, 4й – три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го – 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером-сасонним. Гып (от кор.'ы — уровень) – ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

10 Гып	Белый пояс
9 Гып	Бело-жёлтый пояс
8 Гып	Жёлтый пояс

7 Гып	Жёлто-зелёный пояс
6 Гып	Зелёный пояс
5 Гып	Зелёно-синий пояс
4 Гып	Синий пояс
3 Гып	Сине-красный пояс
2 Гып	Красный пояс
1 Гып	Коричневый пояс
1 Дан	Чёрный пояс

В тхэквондо существует три направления:

ВТФ – Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками в лицо).

ИТФ – Интернациональная Тхэквондо Федерация (ITF) (разрешены прямые удары руками в лицо).

ГТФ – Глобал Тхэквондо Федерация (GTF) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски).

Система подготовки обучающихся, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, в пах, удары в голову рукой, броски. Система подготовки обучающихся тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 25.

Версия ITF более применима в реальном бою, поскольку разрешены удары руками и ногами в голову. Поскольку удар в полную силу с высокой степенью вероятности может завершиться нокаутом, таэквон-до версии ITF, правила федерации, которую основал создатель таэквондо, не разрешают применение полного контакта. Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса и головы соперника, которые защищены специальным жилетом и шлемом. В версии ITF используется противоположная стратегия – защите подлежат части тела, которыми удар наносится. Для защиты используются перчатки, аналогичные боксёрским, капа, накладки на ноги.

По стилю и технике Глобальная федерация тхэквондо (GTF) наиболее близка к первоначальной Международной федерации тхэквондо (ITF).

Дисциплины вида спорта – тхэквондо (номер-код - 0470001611Я)

ИТФ - весовая категория 40 кг	047 0671 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 45 кг	047 068 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 46 кг	047 0691 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 50 кг	047 0701 8 1 1Е
ИТФ - весовая категория 51 кг	047 0711 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 52 кг	047 072 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 54 кг	047 0931 8 1 1М
ИТФ - весовая категория 55 кг	047 0941 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 57 кг	047 0731 8 1 1Г
ИТФ - весовая категория 58 кг	047 0741 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 60 кг	047 0951 8 1 1 Д
ИТФ - весовая категория 60+ кг	047 0961 8 1 1 Д
ИТФ - весовая категория 63 кг	047 075 1 8 1 1Г
ИТФ - весовая категория 63,5 кг	047 0971 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 64 кг	047 0761 8 1 1 Е
ИТФ - весовая категория 69 кг	047 0771 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 70 кг	047 0781 8 1 1 С
ИТФ - весовая категория 70+ кг	047 0791 8 1 1 С
ИТФ - весовая категория 71 кг	047 0801 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 71,5 кг	047 0981 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 75 кг	047 0811 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 75+ кг	047 0821 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 78 кг	047 0831 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80 кг	047 0991 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80+ кг	047 1001 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85 кг	047 0841 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85+ кг	047 0851 8 1 1 М
ИТФ - ком.соревнования - поединки	047 0861 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - разбивание досок	047 0871 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - специальная техника	047 0881 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - туль	047 0891 8 1 1 Я
ИТФ - разбивание досок	047 0901 8 1 1 Я
ИТФ - специальная техника	047 0911 8 1 1 Я
ИТФ - туль	047 0921 8 1 1 Я

1.2. Цель Программы

Целью реализации 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 Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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.

1.3. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них

Зачисление поступающего для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма СГУОР, соответствующих критериев конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в учебно-тренировочной группе тренера-преподавателя при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием

возможности заниматься тхэквондо. Комплектование учебно-тренировочных групп и тарификация тренеров-преподавателей утверждается приказом директора СГУОР на спортивный сезон.

Отказ о приеме в СГУОР поступающего возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера- преподавателя);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов, установленных требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в СГУОР.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

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).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

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

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ»					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	весь период	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	весь период	III	2
				II	2
				I	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория»					
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	все периоды	III	3
				II	2
				I	1

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением аттестационной комиссии на основании выполнения планируемого результата, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

2.2. Объем Программы

Многолетний учебно-тренировочный процесс должен быть ориентирован на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность обучающегося повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система учебно-тренировочного процесса обучающегося от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств для обучающихся разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности обучающегося. Основным принципом,

которым должны руководствоваться тренер-преподаватель, врач, психолог при выборе учебно-тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план учебно-тренировочного мероприятия не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных учебно-тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны индивидуально для каждого обучающегося и каждого этапа любого годового цикла многолетнего учебно-тренировочного процесса. То есть, любому результату должна быть своя «цена» в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов учебно-тренировочного процесса.

Переход на более высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки учебно-тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Учебно-тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной учебно-тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств учебно-тренировочного мероприятия, контрольных медицинских осмотров.

Каждую из рекомендуемых ежегодных учебно-тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по

следующей. Каждая годовая программа учебно-тренировочного мероприятия, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией обучающегося занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ конькобежцев от новичка до мастера спорта.

Подтверждать правильный выбор очередной Программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла учебно-тренировочного мероприятия. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому обучающемуся посильную учебно-тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле учебно-тренировочного мероприятия. Тренер-преподаватель не должен спешить, не должен форсировать подготовку обучающегося, выбирая трудные учебно-тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную учебно-тренировочную программу.

Тренер-преподаватель, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, учитывая индивидуальные темпы освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности обучающегося по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла.

Напряженность учебно-тренировочного процесса каждой учебно-тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы учебно-тренировочных мероприятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере. Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого обучающегося и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера-преподавателя, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления обучающегося, а при выборе учебно-тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности обучающегося к предстоящим физическим и психологическим воздействиям учебно-тренировочного процесса.

Для плодотворной работы с обучающимися любого возраста тренеру-

преподавателю необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер-преподаватель должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной учебно-тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и психологической подготовки обучающегося.

Таблица № 4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»		
Количество часов в неделю	18-24	24-32
Общее количество часов в год	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»		
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»		
Количество часов в неделю	16-18	18-24
Общее количество часов в год	832-936	936-1248

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

- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в СГУОР, в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

- ✓ тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

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)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки обучающихся. Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»		
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»		
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»		
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	2	2

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 выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

1. Физическая – это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть - совершенствование физических способностей человека.

2. Техническая – изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.

3. Психологическая – психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.

4. Тактическая – теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.

5. Интегральная – развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

2.3.4. 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 соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо» (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 составляется и утверждается СГУОР ежегодно на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности СГУОР, 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 учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются СГУОР самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочие планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер учебно-тренировочного занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
1.	Общая физическая подготовка	156	183
2.	Специальная физическая подготовка	187	180
3.	Участие в спортивных соревнованиях	179	230
4.	Техническая подготовка	374	420
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	49
6.	Инструкторская и судейская практика	41	87
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	99
Общее количество часов в год		1040	1248

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	8-10

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения

двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования обучающимся своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Соревновательная деятельность – это система специальной подготовки обучающегося, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Инструкторская и судейская практика – одной из задач СГУОР является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Врачебный контроль (восстановительные мероприятия, медицинское обследование). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Самоподготовка – одна из форм организации учебно-тренировочного процесса. Это учебно-тренировочные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебно-тренировочные задания по учебно-тренировочному плану, составленному тренером – преподавателем.

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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СГУОР 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 обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

3.2.	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 на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для

спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

– ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

– ежегодная оценка уровня знаний.

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 условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое

внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течении года	Врачи ВФД
	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Училищем для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	по мере необходимости	Врачи ВФД
	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи ВФД Тренеры
	Информирование спортсменов об изменениях в	регулярно	Врачи ВФД Тренеры

	<p>Общероссийских антидопинговых правилах</p> <p>Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов</p>	постоянно	Тренеры
--	--	-----------	---------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если

Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под

юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Проведение на этапах спортивной подготовки		Сроки реализации
			ССМ	ВСМ	
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части	✓	✓	В течение года
		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке	✓	✓	
		Обучение основным техническим элементам и приемам	✓	✓	
		Составление конспекта занятий		✓	
		Подбор упражнений для совершенствования техники	✓	✓	
		Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	✓	✓	
2	Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Составление положения о соревнованиях	✓	✓	
		Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	✓	✓	
3	Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	✓	✓	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение

источников ионизированного воздуха.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- ✓ педагогические (естественно-гигиенические),
- ✓ медико-биологические,
- ✓ психологические.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- Сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (аттестация по спорту)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена,

являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно - тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

Тестирование проводится несколько раз в год для контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки. Контрольно-переводные нормативы проводятся в конце учебного года.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

3.3. Описание выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки обучающихся СГУОР

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Требование к спортивному разряду: второй спортивный разряд, первый спортивный разряд. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо»

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
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	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15	1.25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее 5,0	

3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			10,0	
3.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
3.5.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание - разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	не менее	
			9,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			15,0	
4.3.	Челночный бег 3x6 м	с	не более	
			10,9	11,5
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	количество раз	не менее	
			5	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			8	6
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	8
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,6	13,0
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			6,9	7,2
5.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			6.20	6.35
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	105
5.6.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			700	560

5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее 5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
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	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество 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	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
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 с	количество раз	не менее	
			22	20

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

3.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			8,0	
3.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	не менее	
			20,0	
3.3.	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	количество раз	не менее	
			3	
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения - поочередное сгибание- разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	

4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - пхумсэ» (II, III функциональные группы)

4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	не менее	
			15,0	
4.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	мин	не менее	
			1	
4.3.	Бросок мяча в установленную цель	количество раз	не менее	
			10	
4.4.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	не менее	
			1	
4.5.	Бег (без учета расстояния)	мин	не менее	
			10	8
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	не менее	
			40,0	
4.7.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности	количество повторений	не менее	

	и мышечного торможения - поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий		1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			12,2	12,8
5.2.	Челночный бег 3x8 м	с	не более	
			7,1	8,1
5.3.	Бег на 800 м	с	не более	
			6,05	6,20
5.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	количество раз	не менее	
			6	5
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
5.6.	Тройной прыжок в длину	см	не менее	
			740	590
5.7.	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	не менее	
			5,0	
5.8.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			15	10
5.9.	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	не более	
			25	20
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА - весовая категория» (I, II, III функциональные группы)				
6.1.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			16	14
7. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования», «ВТФ - пхумсэ»				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА - пхумсэ», «ПОДА - весовая категория»				
7.2.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименованиях слова и словосочетания «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования» относятся:

➤ реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка;

➤ 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 списки 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 соревнований;

➤ обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающие особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо».

3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

Материально-технические условия реализации этап спортивной подготовки предусматривают:

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

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

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 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 «доянг» (12x12 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 балансирующая	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансирующая	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа - ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1

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

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022г. № 988).

2. <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/taekvondo/>

3. <https://www.taekwondoitf.ru/taekvon-do/istoriya>

4. <https://olympic.ru/team/sport/summer/taekvondo/>

5. <https://tkdrussia.ru/>

6. <http://taekwondo-russia.com/tehnika-thekvondo/>

7. https://юпитерспорт.пф/images/org/Prog/Prog_taekwondo.pdf

8. <https://rusada.ru/>

9. <http://vfrg.ru/collegues/antidoping/>

10. https://tkdrussia.ru/?page_id=4241

11. <http://sportor.ru/wp->

[content/uploads/2015/06/%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90-%D0%BF%D0%BE-%D1%82%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE-2-1.pdf](http://sportor.ru/wp-content/uploads/2015/06/%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%9C%D0%90-%D0%BF%D0%BE-%D1%82%D1%85%D1%8D%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE-2-1.pdf)

12. <https://www.pedopyt.ru/categories/17/articles/2113>

13. <https://sport.wikireading.ru/2485>

14. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В.Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2020. – 2. – с. 47-52.

15. Бакулев С.Е. Социально-педагогические аспекты учебно-тренировочного процесса российских тхэквондистов / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков и др. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – 5.