

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета  
« 23 » 01 2026г. № 01  
Пр. № 42-ОД « 26 » 01 2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ им.  
Уматгирея Тавбулатова»  
\_\_\_\_ Р.У.Тавбулатов  
« 26 » 01 2026г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «ТХЭКВОНДО ВТФ»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ВТФ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от «26» сентября 2025 № 778

**Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

г. Грозный-2026

## Оглавление

|       |                                                                                                                                                                                                           |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I.    | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                                                                                                      | 4  |
| II.   | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                                        | 4  |
| 2.1   | Пояснительная записка.....                                                                                                                                                                                | 5  |
| 2.2   | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 5  |
| 2.3   | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..                                                                                                                                    | 5  |
| 2.4   | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                   | 6  |
| 2.4.1 | Учебно-тренировочные занятия.....                                                                                                                                                                         | 7  |
| 2.4.2 | Учебно-тренировочные мероприятия.....                                                                                                                                                                     | 8  |
| 2.5   | Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                                                    | 10 |
| 2.6   | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                                               | 12 |
| 2.7   | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                                     | 14 |
| 2.8   | Планы инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                                                            | 24 |
| 2.9   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                           | 33 |
| III.  | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....                                                                                                                                                                                     | 35 |
| 3.1   | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.....                                                             | 36 |
| 3.2   | Оценка результатов освоения программы.....                                                                                                                                                                | 37 |

|     |                                                                                                                                                                                                                |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки..... | 38 |
| IV. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.....       | 47 |
| 4.1 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....                                                                                                              | 47 |
| 4.2 | Учебно-тематический план.....                                                                                                                                                                                  | 63 |
| V.  | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО (ВТФ).....                                                                                          | 69 |
| VI. | ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.....                                                                                          | 70 |
| 6.1 | Материально-технические условия реализации программы.....                                                                                                                                                      | 70 |
| 6.2 | Обеспечение спортивной экипировкой.....                                                                                                                                                                        | 74 |
| 6.3 | Кадровые условия реализации программы.....                                                                                                                                                                     | 76 |
| 6.4 | Перечень информационного обеспечения.....                                                                                                                                                                      | 77 |

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо (ВТФ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо (ВТФ)», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 959 (далее – ФССП).

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

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **2.1. Пояснительная записка.**

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) ГБУ ДО «СШ им. Уматгирея Тавбулатова» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по тхэквондо (ВТФ) в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения тхэквондо (ВТФ) – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- ✓ формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- ✓ профессиональное самоопределение;

- ✓ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- ✓ неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- ✓ систематической круглогодичной работой;
- ✓ построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- ✓ систематическим медицинским контролем обучающихся;
- ✓ повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.
- ✓ основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3-4                                                | 7                                                              | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5                                                | 11                                                             | 6-12                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 1-6                     |

## 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |                                               |
|------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |                                               |
| Кол-во часов в неделю        | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                      | 14-18          | 18-24                                         |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-628                                                    | 728-936        | 936-1248                                      |

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

### 2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, представлены в таблице № 3.

### 2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

| N<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                        | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |

|                                                        |                                                                                                                     |                                                                           |            |                                    |    |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|----|
| 1.3.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14         | 18                                 | 18 |
| 1.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14         | 14                                 | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                                                     |                                                                           |            |                                    |    |
| 2.1.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14         | 18                                 | 18 |
| 2.2.                                                   | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -          | До 10 суток                        |    |
| 2.3.                                                   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -          | До 3 суток но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                                   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |            | -                                  | -  |
| 2.5.                                                   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 дней |                                    |    |

#### 2.4.3. Спортивные мероприятия.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

✓ положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся спортивной классификации и правилам вида спорта "тхэквондо (ВТФ)",

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях,  
 ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях

Планируемые показатели соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, представлены в таблице 4.

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований                     | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                                                  | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                                  | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
| Для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |                                    |            |                                                           |                |                                               |
| Контрольные                                      | 1                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             |
| Отборочные                                       | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 2                                             |
| Основные                                         | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 1                                             |

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основными соревнованиями** являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки - двух часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

### Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                              |                   |                                                  |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
|          |                                                      | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                   | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства |
|          |                                                      | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех<br>лет                                               | Свыше трех<br>лет |                                                  |
|          |                                                      | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                              |                   |                                                  |
|          |                                                      | 4,5-6                                                                       | 6-8                         | 10-14                                                        | 14-18             | 18-24                                            |
|          |                                                      | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                              |                   |                                                  |
|          |                                                      | 1,5-2                                                                       | 2                           | 3                                                            | 3                 | 4                                                |
|          |                                                      | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                              |                   |                                                  |
|          |                                                      | 12-24                                                                       | 8-16                        |                                                              |                   | 4-8                                              |
|          |                                                      | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 150-115                                                      | 115-112           | 119-156                                          |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                    | 10-45                                                                       | 45-74                       | 109-150                                                      | 160-180           | 180-274                                          |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                   | 0-0                                                                         | 0-5                         | 21-18                                                        | 38-74             | 74-109                                           |
| 4.       | Техническая подготовка                               | 60-124                                                                      | 124-184                     | 206-175                                                      | 293-374           | 374-436                                          |
| 5.       | Тактическая подготовка                               | 4-4                                                                         | 4-9                         | 18-40                                                        | 29-60             | 60-40                                            |
| 6.       | Теоретическая подготовка                             | 4-12                                                                        | 12-10                       | 12-10                                                        | 15-4              | 4-8                                              |
| 7.       | Психологическая подготовка                           | 2-5                                                                         | 5-5                         | 13-22                                                        | 20-10             | 10-24                                            |
| 8.       | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 2-2                                                                         | 2-6                         | 4-8                                                          | 6-4               | 4-40                                             |
| 9.       | Инструкторская практика<br>Судейская практика        | 0-0                                                                         | 0-5                         | 11-12                                                        | 13-28             | 28-75                                            |

|                              |                                               |                |                |                |                |                 |
|------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2            | 2-2            | 2-8            | 4-4            | 4-16            |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                 | 1-3            | 3-4            | 5-19           | 5-20           | 20-50           |
| Общее количество часов в год |                                               | <b>234-312</b> | <b>312-416</b> | <b>520-624</b> | <b>728-936</b> | <b>936-1248</b> |

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице 6.

Таблица 6

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в тхэквондо;</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> | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <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>                        | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровье сбережение</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках</b><br><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br><br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                            | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br><br>- 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 |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 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 с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки тхэквондо                                                                                                                                                                          | В течение года |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки тхэквондо.                                                  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждение разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**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 обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет

**Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).** ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

**Всемирный антидопинговый кодекс** – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

### **Субстанции, вызывающие зависимость:**

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

### **Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:**

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие

субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

**Запрещенный список** является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА.

Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преобладающей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

**Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:**

- ✓ субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во вне соревновательного периода как это определено в кодексе);
- ✓ запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- ✓ субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- ✓ субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

**Вне соревновательного периода** – любой период, который не является соревновательным.

**Соревновательный период** означает период, начинающийся незадолго до полуночи (**в 23:59**) в день перед *Соревнованием*, в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

## СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

### ✓ **S0.неодобренные субстанции.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС157.

### ✓ **S1.анаболические агенты.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK11 и энобосарм (остарин)].

### ✓ **S2.Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей. Пегмолесатид был добавлен в качестве примера нового ЭПО-миметика.

### ✓ **S3.бета-2-агонисты.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; салбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций салбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче салбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармако-кинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

### ✓ **S4.гормоны и модуляторы метаболизма.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*.

Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

✓ **S4.1 Ингибиторы ароматазы**, включая, но не ограничиваясь следующими: 2андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглутетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

✓ **S4.2 Антиэстрогенные субстанции** (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант..

✓ **S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина ПВ**, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина ПВ (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина ПВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031);ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

✓ **S4.4 Модуляторы метаболизма:** активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR $\delta$ ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

### ✓ **S5.Диуретики и маскирующие агенты.**

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).*

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала и

маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика. • **Запрещенные методы.**

Запрещены все время(как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.



#### **M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:**

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

1. Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микро инкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

2. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

В новой редакции Запрещенного списка 2026 года было разъяснено, что забор крови или её компонентов запрещён, за исключением:

- 1) аналитических целей, включая медицинские исследования или допингконтроль, или
- 2) донорства в донорских центрах, аккредитованных соответствующим регулирующим органом страны, в которой они работают. Обратите внимание, что обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и связанные с ней процедуры не запрещены.

Недиагностическое использование монооксида углерода (CO) было добавлено в «Запрещенные методы» в качестве нового раздела M1.4. При определенных условиях он может усилить эритропоэз.

Использование монооксида углерода в диагностических целях, таких как измерение общей гемоглобиновой массы или определение диффузионной способности легких, не запрещено. Текущая формулировка была выбрана для разграничения запрещенного использования и поступления в результате естественных процессов горения (например, курения), воздействия окружающей среды (например, выхлопных газов) или диагностических процедур.

✓ **М2. Химические и физические манипуляции:**

1. *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг-контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

✓ **М3. Генный и клеточный допинг:**

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов. 2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток. Компоненты клеток (например, ядра и органеллы, такие как митохондрии и рибосомы) добавлены к существующему запрету использования нормальных или генетически модифицированных клеток.

## **СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.**

✓ **С6. Стимуляторы.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе

✓ **С6.А**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

*Субстанции, вызывающие зависимость:*

в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

**А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям:** адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

**Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям:** бензфетамин, гептаминол, гидрофинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamide (флмодафинил) и 2-[bis(4fluorophenyl)methylsulfinyl]-N-hydroxyacetamide (фладрафинил) добавлены в класс

S6.A (стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям). Эти незарегистрированные субстанции являются мощными аналогами модафина и адрафина и реализуются как добавки.

#### • **S7. Наркотики.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

*Субстанции, вызывающие зависимость:* в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

#### • **S8. Каннабиноиды.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

*Субстанции, вызывающие зависимость:* в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

#### • **S9. Запрещены в соревновательный период.**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуокортолон; флутиказон и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентальноинтраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозирок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

**Всемирным антидопинговым кодексом** для обучающегося, тренерапреподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ✓ первое нарушение: минимум–предупреждение ,максимум **1 год дисквалификации**;
- ✓ второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- ✓ третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах

России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

**Во Всемирном Антидопинговом кодексе** четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п. В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

## План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                                                                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки                                      |                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | 1. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                |
|                                                           | 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                    | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                    | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                             |
|                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | 4. Семинар для тренеров-преподавателей                                                            | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                                    | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                             |
|                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                           | 2. Семинар для спортсменов и тренеров                                                             | «Виды нарушений антидопинговых правил»                                                                             | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                                          |

|                                                        |                                    |                                                                                                                    |                |                                                                                           |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        |                                    | «Проверка<br>лекарственных<br>средств»                                                                             |                |                                                                                           |
|                                                        |                                    |                                                                                                                    |                |                                                                                           |
| Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования     |
|                                                        | 2. Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

2.8.1. Представленная Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила тхэквондо, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики

| Группа        | Год подготовки | Минимум знаний и умений спортсменов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировочная | 3-4            | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов. |
|               | 5              | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |     | Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Этап спортивного совершенствования | 1-2 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству внутришкольных соревнованиях. |
|                                    | 3   | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## **2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения 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 учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-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 учебно-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.

*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.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 10.

### **План применения восстановительных средств и мероприятий**

**Таблица 10**

| <b>№ п/п</b> | <b>Средства и мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Сроки реализации</b>                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.                                               | В течение всего периода спортивной подготовки                                 |
| 2.           | Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического |
|              | 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.                                     | состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.             |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Фармакологические средства:<br>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.<br>2. Препараты пластического действия.<br>3. Препараты энергетического действия.<br>4. Адаптогены.<br>5. Иммуномодуляторы.<br>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.<br>7. Антиоксиданты.<br>8. Гепатопротекторы.<br>9. Анаболизующие.<br>10. Аминокислоты.<br>11. Фитопрепараты.<br>12. Пробиотики, эубиотики.<br>13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Каждый четверг                                                                                                                                 |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

По итогам освоения программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности; -овладеть основами

техники вида спорта «тхэквондо»;

- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального

уровня, начиная со второго года;

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

✓ получить уровень спортивной квалификации (минимум третий юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- ✓ 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 «мастер спорта»), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- ✓ 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения программы.**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «тхэквондо (ВТФ)»**  
(спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода, но этап начальной подготовки по виду спорта  
«тхэквондо (ВТФ)»**

Таблица 11

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                 |                                                                                          |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                                          |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                            | Бег на 30 м                                                                              | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 6,3                          | 6,5     | 6,0                             | 6,2     |
| 1.2.                                                            | Бег на 1000 м                                                                            | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 6.20                         | 6.40    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.3.                                                            | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                     | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                                            | Наклоны вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | +2                           | +3      | +4                              | +5      |
| 1.5.                                                            | Челночный бег 3х<br>10м                                                                  | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 9,7                          | 10,1    | 9,3                             | 9,5     |
| 1.6.                                                            | Прыжки в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                        | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 128                          | 118     | 140                             | 130     |

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

Таблица 12

| №<br>п/п                                                        | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                 |             |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |             |                      |                |                 |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м | с                    | не более       |                 |
|                                                                 |             |                      | 10,2           | 10,7            |

|                                                                       |                                                                              |                    |          |      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|------|
| 1.2.                                                                  | Бег на 1500 м                                                                | мин, с             | не более |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 7.55     | 8.15 |
| 1.3.                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                               | количество раз     | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 18       | 9    |
| 1.4.                                                                  | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                 | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | +5       | +6   |
| 1.5.                                                                  | Челночный бег 3х 10м                                                         | с                  | не более |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 8,5      | 8,9  |
| 1.6.                                                                  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами                                  | см                 | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 162      | 147  |
| 1.7.                                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | количество раз     | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 5        | -    |
| 1.8.                                                                  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                        | количество раз     | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | -        | 12   |
| 1.9.                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                    | количество раз     | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 37       | 31   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                              |                    |          |      |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                          | с                  | не более |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 1.25     | 1.35 |
| 2.2.                                                                  | Удары «долио чаги» на уровне                                                 | количество раз     | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                    | 18       | 16   |
|                                                                       | корпуса по «ракетке» за 10 с.                                                |                    |          |      |
| 3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»             |                                                                              |                    |          |      |
| 3.1.                                                                  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)                  | Не устанавливается |          |      |

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

Таблица 13

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                       |                                                                                          |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»       |                                                                                          |                      |                |                 |
| 1.1.                                                                  | Бег на 60 м                                                                              | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 10,0           | 10,6            |
| 1.2.                                                                  | Бег на 1500 м                                                                            | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 7.50           | 8.10            |
| 1.3.                                                                  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на<br>полу                                     | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 22             | 10              |
| 1.4.                                                                  | Наклоны вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | +8             | +9              |
| 1.5.                                                                  | Челночный бег 3х 10м                                                                     | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 8,4            | 8,8             |
| 1.6.                                                                  | Прыжки в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                        | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 165            | 150             |
| 1.7.                                                                  | Подтягивание из виса<br>на высокой<br>перекладине                                        | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 6              | -               |
| 1.8.                                                                  | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см                           | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | -              | 14              |
| 1.9.                                                                  | Поднимание туловища<br>из                                                                | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 38             | 33              |
|                                                                       | положения лежа на<br>спине (за 1 мин)                                                    |                      |                |                 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                                          |                      |                |                 |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                                      | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 1.24           | 1.34            |
| 2.2.                                                                  |                                                                                          | количество раз       | не менее       |                 |

|                                                           |                                                                       |                                                                                                                                        |    |    |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                                           | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.            |                                                                                                                                        | 18 | 16 |
| 3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                       |                                                                                                                                        |    |    |
| 3.1.                                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», |    |    |

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

Таблица 14

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                                                   | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                 |                                                                              |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                              |                      |                |                 |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                  | с                    | не более       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | 9,0            | 10,4            |
| 1.2.                                                            | Бег на 1500 м                                                                | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | 7.45           | 8.05            |
| 1.3.                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                               | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | 26             | 12              |
| 1.4.                                                            | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | +9             | +11             |
| 1.5.                                                            | Челночный бег 3х 10м                                                         | с                    | не более       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | 8,2            | 8,6             |
| 1.6.                                                            | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами                                  | см                   | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | 170            | 155             |
| 1.7.                                                            |                                                                              |                      | не менее       |                 |
|                                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | количество раз       | 8              | -               |
| 1.8.                                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                        | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                              |                      | -              | 15              |

|                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                        |          |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 1.9.                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)             | количество раз                                                                                                                         | не менее |      |
|                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                        | 40       | 36   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                       |                                                                                                                                        |          |      |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                   | с                                                                                                                                      | не более |      |
|                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                        | 1.18     | 1.28 |
| 2.2.                                                                  | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.            | количество раз                                                                                                                         | не менее |      |
|                                                                       |                                                                       |                                                                                                                                        | 19       | 16   |
| 3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»             |                                                                       |                                                                                                                                        |          |      |
| 3.1.                                                                  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», |          |      |

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

Таблица 15

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                 |                                                                                          |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                                          |                      |                |                 |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                              | с                    | не более       |                 |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 8,8            | 10,2            |
| 1.2.                                                            | Бег на 1500 м                                                                            | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 7.40           | 8.00            |
| 1.3.                                                            | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                     | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                                          |                      | 30             | 14              |
| 1.4.                                                            | Наклоны вперед из<br>положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее       |                 |
|                                                                 |                                                                                          |                      | +10            | +13             |
| 1.5.                                                            | Челночный бег 3х 10м                                                                     | с                    | не более       |                 |

|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         |          |      |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 8,0      | 8,4  |
| 1.6.                                                                 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами                     | см                                                                                                      | не менее |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 175      | 160  |
| 1.7.                                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                     | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 10       | -    |
| 1.8.                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см           | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | -        | 17   |
| 1.9.                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)       | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 44       | 38   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для «тхэквондо (ВТФ)» |                                                                 |                                                                                                         |          |      |
| 2.1.                                                                 | Челночный бег 30х8м                                             | с                                                                                                       | не более |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 1.17     | 1.27 |
| 2.2.                                                                 | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.      | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                      |                                                                 |                                                                                                         | 19       | 18   |
| 3. Уровень спортивной квалификации для «тхэквондо (ВТФ)»             |                                                                 |                                                                                                         |          |      |
| 3.2.                                                                 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |          |      |

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

Таблица 16

| №<br>п/п                                                        | Упражнения    | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                 |               |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |               |                      |                |                 |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м   | с                    | не более       |                 |
|                                                                 |               |                      | 8,6            | 10,0            |
| 1.2.                                                            | Бег на 1500 м | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                 |               |                      | 7.35           | 7.55            |

|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         |          |      |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 1.3.                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                               | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 34       | 15   |
| 1.4.                                                                  | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                                                                                                      | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | +10      | +14  |
| 1.5.                                                                  | Челночный бег 3х 10м                                                         | с                                                                                                       | не более |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 8,0      | 8,2  |
| 1.6.                                                                  | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами                                  | см                                                                                                      | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 188      | 171  |
| 1.7.                                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 11       | -    |
| 1.8.                                                                  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                        | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | -        | 18   |
| 1.9.                                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                    | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 45       | 40   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                              |                                                                                                         |          |      |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                          | с                                                                                                       | не более |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 1.16     | 1.26 |
| 2.2.                                                                  | Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.                   | количество раз                                                                                          | не менее |      |
|                                                                       |                                                                              |                                                                                                         | 20       | 18   |
| 3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»             |                                                                              |                                                                                                         |          |      |
| 3.2.                                                                  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)              | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |          |      |

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

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                       |                                                                                          |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»       |                                                                                          |                      |                |                 |
| 1.1.                                                                  | Бег на 60 м                                                                              | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 8,1            | 9,5             |
| 1.2.                                                                  | Бег на 2000 м                                                                            | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 8.00           | 9.55            |
| 1.3.                                                                  | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                     | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 37             | 16              |
| 1.4.                                                                  | Наклоны вперед из<br>положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | +11            | +15             |
| 1.5.                                                                  | Прыжки в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                        | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 218            | 183             |
| 1.6.                                                                  | Подтягивание из виса<br>на высокой<br>перекладине                                        | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 13             | -               |
| 1.7.                                                                  | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см                           | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | -              | 19              |
| 1.8.                                                                  | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (за 1 мин)                       | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 50             | 44              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                                          |                      |                |                 |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                                      | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 1.15           | 1.25            |
| 2.2.                                                                  | Удары «долио чаги»<br>на уровне корпуса по<br>«ракетке» за 10 с.                         | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 20             | 18              |
| 3. Уровень спортивной квалификации для « тхэквондо (ВТФ)»             |                                                                                          |                      |                |                 |
| 3.1.                                                                  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                            |                      |                |                 |

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

Таблица 18

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                               | Единица<br>измерения | Норматив       |                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------|
|                                                                       |                                                                                          |                      | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)»       |                                                                                          |                      |                |                 |
| 1.1.                                                                  | Бег на 100 м                                                                             | с                    | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 13,2           | 15,8            |
| 1.2.                                                                  | Бег на 2000 м                                                                            | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | -              | 9.45            |
| 1.3                                                                   | Бег на 3000 м                                                                            | мин, с               | не более       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 12.20          |                 |
| 1.4.                                                                  | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                     | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 43             | 24              |
| 1.5.                                                                  | Наклоны вперед из<br>положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | +13            | +16             |
| 1.6.                                                                  | Прыжки в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                        | см                   | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 235            | 188             |
| 1.7.                                                                  | Подтягивание из виса<br>на высокой<br>перекладине                                        | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 15             | -               |
| 1.8.                                                                  | Подтягивание из<br>виса лежа на<br>низкой<br>перекладине 90 см                           | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | -              | 20              |
| 1.9.                                                                  | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>на спине (за 1 мин)                       | количество раз       | не менее       |                 |
|                                                                       |                                                                                          |                      | 51             | 45              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для « тхэквондо (ВТФ)» |                                                                                          |                      |                |                 |
| 2.1.                                                                  | Челночный бег 30х8м                                                                      | 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. Уровень спортивной квалификации для «тхэквондо (ВТФ)» |                                                            |                |          |    |
| 3.1.                                                     | Спортивное звание « мастер спорта России»                  |                |          |    |

#### IV. Рабочая программа по тхэквондо (ВТФ).

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

###### Этап начальной подготовки 1 года обучения.

*Общая физическая подготовка.*

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

*Специальная подготовка.*

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков.

-Организация обучающихся без партнера на месте.

-Организация обучающихся без партнера в движении.

-Усвоение приема по заданию тренера.

-Условный бой по заданию.

-Вольный бой.

-Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

-Изучение захватов и освобождение от них.

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов: -Обучение стойкам

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении. Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. На средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них.

Тренировки в парах. Инструкторская и судейская практика Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

## **Этап начальной подготовки 2 года обучения.**

### *Практический материал:*

- Общая физическая подготовка
- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

### *Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистами.

- Организация обучающихся тхэквондистов на месте. Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
- Организация обучающихся тхэквондистов без партнера в движении.
- Организация обучающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов.

Изучение базовых стоек тхэквондистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам на месте по воздуху. Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром. Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром. Одиночные удары по тяжелому мешку.

### *Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов

руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю дойянга с продолжением атаки.

**Инструкторская и судейская практика.** Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования. В течение года принять участия в 2 контрольных соревнованиях.

#### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях. Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ).

#### **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения.**

*Общая физическая подготовка.*

Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фартлек. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами. Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)

Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание. Нырание.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов.

Организация обучающихся без партнера на месте.

Организация обучающихся с партнёром на месте.

Организация обучающихся без партнера в движении.

Организация обучающихся с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т.п.) Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста. Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов о Обучении ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Инструкторская и судейская практика.

*Практический материал для тренировочного этапа I года*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фартлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров,

250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. Обучение ударам ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы;

Частота пульса;

Усталость и её фон; Утомляемость;

Работоспособность;

Настрой на поединок;

Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.**

*Практический материал.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

*Техническая подготовка.*

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться.

Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

### **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения.**

*Практический материал.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

*Специальная подготовка.*

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.

Организация обучающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация обучающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста.

Изучение стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов .

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. о Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке.

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться.

Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

#### **Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года обучения. Практический материал**

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке. Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука -нога, нога - рука.

Обучение и совершенствование ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.

Обучение и совершенствование защитным действиям в усложнённых условиях.

Контрудары. Контратаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть тренировки. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования В течение года принять участие в 7 соревнованиях: контрольные, отборочные, основные, главные.

По технической подготовке: Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо. По тактической подготовке: Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

### **Этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Практический материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол,

баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка тхэквондиста.*

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Рука - нога, нога - рука.

Обучение и совершенствование тройным ударам ногами.

Обучение и совершенствование ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

По технической подготовке: Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо, до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение приёмов в соревновательной практике. По тактической подготовке: Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

*Стойка на пальцах в упоре лёжа.* Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с

минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

*Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа.* Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5- 7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования моральноволевых качеств, специальной силовой выносливости.

*Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь.* Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

*Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу.* Особенность постановки кистей — это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

*Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.* Методические указания: используйте команды свистком, голосом, для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

*Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.* Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст обучающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

*Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.* Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию

предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

*Сед на пятках.* Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

*Упор на пальцах.* Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

### **Этап высшего спортивного мастерства.**

*Практический материал для этапа высшего спортивного мастерства.*

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

*Специальная физическая подготовка тхэквондиста.*

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с

преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение и совершенствование двойным ударом: прямой левый, прямой правый.

Рука - нога, нога - рука.

Обучение и совершенствование тройным ударом ногами.

Обучение и совершенствование ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение и совершенствование боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

*Технико-тактическая подготовка.*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более . Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5- 7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования моральноволевых качеств, специальной силовой выносливости. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха

810 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей — это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом, для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму.

Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости.

Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы.

Выполнять не менее 100-120 шагов.

## 4.1. Учебно-тематический план.

Таблица 19

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | <b>240/480</b>              |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                | 24/48                       | Январь           | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                   | 24/48                       | Январь           | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека       | 24/48                       | Февраль          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                             | 24/48                       | Март             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                   | 24/48                       | Апрель           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                              | 24/48                       | Май              | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                     |       |        |                                                                                                                                                            |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях | 24/48 | Август | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                           |                                                                                          |                 |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | физической культурой и спортом                                                           |                 |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Закаливание организма                                                                    | 24/48           | Сентябрьоктябрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                               |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | 24/48           | Ноябрьдекабрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>720/1260</b> |                 |                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия       | 60/105          | Январь          | Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия                                                                                |
|                                                           | Основы организации учебнотренировочного процесса                                         | 60/105          | Февраль         | Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях                                                                                  |
|                                                           | Роль и место восстановительных мероприятий для организма                                 | 60/105          | Март            | Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена                                                                                                      |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | 60/105          | Апрель          | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |

|                                                                    |        |        |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 60/105 | Май    | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения                        | 60/105 | Июнь   | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
| Режим дня и питание обучающихся                                    | 60/105 | Июль   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
| Физиологические основы физической культуры                         | 60/105 | Август | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |

|                                               |                                                                 |             |          |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося     | 60/105      | Сентябрь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                 |
|                                               | Психологическая подготовка                                      | 60/105      | Октябрь  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                         |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта  | 60/105      | Ноябрь   | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|                                               | Правила вида спорта                                             | 60/105      | Декабрь  | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b> | <b>1920</b> |          |                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                        |     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Олимпийское движение.<br>Роль и место физической культуры в обществе.<br>Состояние современного спорта | 270 | Январь-февраль | 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.<br>Перетренированность/<br>неотренированность                                | 270 | Марта-апрель   | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                            |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                            | 270 | май-июнь       | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |
| Психологическая подготовка                                                                             | 270 | Июль, сентябрь | 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                                                  | 280 | Октябрь-ноябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |

|                                                                                      |     |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                 | 280 | Декабрь | 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) | 280 | Август  | 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 | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | <b>3480</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 580         | Январьфевраль   | 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                                                                                                             | 580         | Мартапрель      | 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                                                                           | 580         | Май-июнь        | 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                                                                                 | 580         | Сентябрьоктябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | 580         | Ноябрьдекабрь   | 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<br>и мероприятия<br>(в переходный период<br>спортивной подготовки) | 580 | Июль-<br>август | 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 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

5.1. Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо», содержащие в своем наименовании словосочетания: «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования» (Поединки – на практике техники тхэквондо). Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе. Правила проведения спаррингов в разных версиях тхэквондо существенно различаются. «Керуги, спарринг» версии ВТФ, является олимпийским видом спорта. Особое внимание в «керуги» уделяется ударам ногами, динамичности и зрелищности поединков за счет уменьшения соревновательной площадки и объективной судейской оценке, результатов поединка. Обязательным является использование электронных жилетов, которые не предвзято фиксируют нанесение ударов во время спортивных соревнований. Существуют ограничения на удары руками, на удары в некоторые части тела соперника. В целом, данная версия тхэквондо достигла высокого уровня проведения спортивных поединков, которые являются олимпийским видом спорта.

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

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".

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- ✓ проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- ✓ формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

5.3. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебнотренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух
- ✓ спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

✓ определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРОВЫМ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.**

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

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Тольятти, г. Самары, г. Сызрани, г. Октябрьска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (ВТФ).

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

Таблица 20

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица                                  | Количество изделий |
|----------|---------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|--------------------|
| 1.       | Брусья навесные на гимнастическую стенку          | штук              | на место проведения учебно-тренировочных занятий   | 2                  |
| 2.       | Весы электронные (до 150 кг)                      | штук              | на организацию                                     | 1                  |
| 3.       | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)          | комплект          | на место проведения учебно-тренировочных занятий   | 1                  |
| 4.       | Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)         | комплект          | на место проведения учебно-тренировочных занятий   | 1                  |
| 5.       | Гимнастическая палка «бодибар»                    | штук              | на место проведения учебно-тренировочных занятий   | 12                 |
| 6.       | Жгут спортивный тренировочный                     | штук              | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 12                 |
| 7.       | Измерительная рулетка                             | штук              | на тренера преподавателя                           | 1                  |
| 8.       | Конус тренировочный                               | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 12                 |
| 9.       | Лента эластичная (силовая)                        | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 12                 |
| 10.      | Лестница координационная (0,5х6м)                 | штук              | на тренера преподавателя                           | 1                  |
| 11.      | Макивара - щит большая                            | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 6                  |
| 12.      | Макивара средняя                                  | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 12                 |
| 13.      | Маркеры для тренировок                            | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 1                  |
| 14.      | Мат гимнастический                                | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 2                  |
| 15.      | Мешок боксерский                                  | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 2                  |
| 16.      | Мешок-манекен водоналивной                        | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 2                  |
| 17.      | Мяч баскетбольный                                 | штук              | на тренировочный спортивный зал                    | 1                  |

|     |                                                                 |          |                                                    |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----|
| 18. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                       | комплект | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 1  |
| 19. | Мяч футбольный                                                  | штук     | на тренировочный спортивный зал                    | 1  |
| 20. | Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг» (12х12м). | комплект | на тренировочный спортивный зал                    | 1  |
| 21. | Насос универсальный с иглой                                     | штук     | на тренировочный спортивный зал                    | 1  |
| 22. | Перекладина навесная универсальная                              | штук     | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 2  |
| 23. | Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)                              | штук     | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 6  |
| 24. | Платформа балансировочная                                       | штук     | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 1  |
| 25. | Подвесная система для мешков                                    | комплект | на тренировочный спортивный зал                    | 2  |
| 26. | Подушка балансировочная                                         | штук     | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 1  |
| 27. | Ракетка для тхэквондо («лапа- ракетка» для тхэквондо)           | штук     | на тренировочный спортивный зал                    | 12 |
| 28. | Свисток                                                         | штук     | на тренера - преподавателя                         | 1  |
| 29. | Секундомер                                                      | штук     | на тренера - преподавателя                         | 1  |
| 30. | Скакалка гимнастическая                                         | штук     | на тренировочный спортивный зал                    | 12 |
| 31. | Скамья атлетическая (регулируемая)                              | штук     | на место проведения учебно –тренировочных занятий  | 1  |
| 32. | Стеллаж для хранения гантелей                                   | штук     | на место проведения учебно –тренировочных занятий  | 1  |
| 33. | Стенка гимнастическая                                           | штук     | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 2  |
| 34. | Стойка для приседания со штангой                                | комплект | на место проведения учебно – тренировочных занятий | 1  |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                     |          |                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|----|
| 35.                                                                                                                                               | Трос амортизатор спортивный                                                                         | штук     | на место проведения учебно –тренировочных занятий | 12 |
| 36.                                                                                                                                               | Тумба для запрыгивания разновысокая                                                                 | штук     | на место проведения учебно –тренировочных занятий | 1  |
| 37.                                                                                                                                               | Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)                                                                  | комплект | на место проведения учебно –тренировочных занятий | 1  |
| 38.                                                                                                                                               | Эспандер латеральный для ног                                                                        | штук     | на место проведения учебно –тренировочных занятий | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |                                                                                                     |          |                                                   |    |
| 39.                                                                                                                                               | Монитор для электронной системы судейства (телевизор)                                               | штук     | на организацию                                    | 1  |
| 40.                                                                                                                                               | Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований | комплект | на организацию                                    | 1  |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

- ✓ организация-организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;
- ✓ место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал или тренажерный зал.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                 |                      |                      |                              |                             |                                                                   |                             |                                                        |                             |                                           |                             |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                    | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                             |                                                                   |                             |                                                        |                             |                                           |                             |
|                                                                  |                                                 |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                             | Учебнотренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                             | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                             | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                             |
|                                                                  |                                                 |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                                        | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>лет |
| 1.                                                               | Жилет защитный ( для вида<br>сорта тхэквондо)   | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                      | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 2.                                                               | Костюм для сгона веса<br>(ветрозащитный)        | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                      | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 3.                                                               | Костюм спортивный парадный                      | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 3                           | 1                                                      | 3                           | 1                                         | 2                           |
| 4.                                                               | Костюм тренировочный<br>(добок)                 | штук                 | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                      | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 5.                                                               | Кроссовки                                       | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                      | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 6.                                                               | Носки электронные                               | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                           | 2                                                                 | 2                           | 2                                                      | 1                           | 2                                         | 1                           |
| 7.                                                               | Обувь для зала(степки)                          | пар                  | на обучающегося      | -                            | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                      | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 8.                                                               | Перчатки защитные<br>(для вида сорта 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 сорта тхэквондо)          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Шлем защитный (для вида сорта тхэквондо) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Щитки (накладки) защитные на             | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

|     |                                                                    |     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|     | голень (для вида сорта тхэквондо)                                  |     |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14. | Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида сорта тхэквондо) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

## **6.2. Кадровые условия реализации программы.**

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный

№ 68615), действует до 01.09.2028, 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)»

Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в три года.

### 6.3. Перечень информационного обеспечения.

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977,
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983,
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994,
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002,
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, .
11. Зацiorsкий В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2- ое. – М.: ФиС, 1976,
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4,
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991. 14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991
15. **Интернет источники:**
  1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
  2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
  3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.