

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 09 от 28.08.2026г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 04 от 28.08.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 379 от 31.08.2026г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 959 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 17.02.2026 г. № 109.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5-лет.

г. Батайск - 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско -педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № ____ от ____

____ О.Н. Кожарина

Приказ № ____ от ____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № ____ от ____

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 959 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 17.02.2026 г. № 109.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года
- учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5-лет.

г. Батайск - 2026 г.

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо спортивные дисциплины «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 959.

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по тхэквондо в учреждении.

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, 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 примерный план распределения учебного материала по этапам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-			

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
---	---	----	---

При формировании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость определяется с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и требований техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — не более чем в двукратном размере от количества обучающихся, установленного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936
Для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория»				
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются. Для осуществления учебно- тренировочного процесса применяются следующие формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования и иные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных	

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Объем соревновательной деятельности

Соревнования в тхэквондо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «тхэквондо»;
- наличие медицинского заключения о допуске и участии в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся 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 федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ВТФ –пхумсэ»				
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	2
Для спортивной дисциплины «ВТФ –весовая категория»				
Контрольные	2	1	1	1

Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс 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.

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;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	32-45	22-32	20-28	15-25
Специальная физическая подготовка(%)	12-16	15-20	16-21	18-22
Участие в соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	4-6

Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-9	3-9	8-12
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-6

Примерный учебно-тренировочный план.

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5	6	10	14
	Наполняемость групп (чел)			
	12-24		8-16	
Общая физическая подготовка	86	84	114	145
Специальная физическая подготовка	32	56	104	152
Участие в спортивных соревнованиях	-	9	26	43
Техническая подготовка	95	130	208	276
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	18	36	65
Инструкторская и судейская практика	-	6	14	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	18	25
Общее количество часов в год	234	312	520	728

7. 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.

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

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

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

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ ДО Спортивная школа № 2 проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 года № 296-ФЗ

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 19 января 2026 года)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18)
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)
- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.)
- Всемирный антидопинговый кодекс 2026.

Основные направления антидопинговой работы

Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся.

Второе – это информационная работа с тренерско-преподавательским составом.

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

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями (законными представителями)
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов
- проведение агитационной работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и реализуются с обучающимися и их родителями (законными представителями), проходящих спортивную подготовку под роспись.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в

пробе, взятой у спортсмена.

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

2. План (общий) проведения антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждение документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами - преподавателями и обучающимися СШ № 2 образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Оформление стенда по антидопингу	В течение года	Заместитель директора
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности с обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями)	Согласно плану родительских собраний	Тренеры-преподаватели

На этапе начальной подготовки для обучающихся в рамках теоретической подготовки проводятся беседы на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания для формирования правильных привычек. Обучающиеся ежегодно проходят образовательный антидопинговый онлайн-курс с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА».

В результате работы в группах НП в этом направлении будут сформированы:

- представления о допинге в спорте, о его последствиях для спортсменов
- представления о законодательных и нормативных документах по антидопинговой политике в спорте
- четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и резкое негативное отношение к допингу в спорте

Антидопинговые мероприятия на учебно-тренировочном этапе:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- ознакомления с правами и обязанностями спортсмена
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ежегодное прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов антидопинговая работа направлена на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются с целью стимулирования психофизических кондиций спортсмена исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата.

Задача тренерско-педагогического состава – научить обучающихся:

- проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

Прохождение образовательного антидопингового онлайн-курса РАА «РУСАДА» возможно с 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий по этапам подготовки.

ПЛАН
мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Раскрыть определение допинга на основе Всемирного антидопингового кодекса (ВАДА). Допинг - это совершение одного или нескольких нарушения антидопинговых правил. Изучить виды нарушений антидопинговых правил. Например: - наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена - использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или метода - уклонение, отказ или неподчинение при взятии проб - нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - фальсификация или попытка фальсификации любой части процесса допинг-контроля Познакомить: - с запрещенным списком - перечень запрещённых в спорте субстанций и методов, основными группами субстанций: запрещённые всё время, запрещённые только в соревновательный период, запрещённые в отдельных видах спорта - с принципом строгой ответственности - спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм - с доказательством нарушений - достаточно «любого надёжного доказательства»: признания самого спортсмена, показания свидетелей или заключения, сделанные на основании длительного наблюдения. Важно, привело ли использование запрещённой субстанции или метода к успеху или неудаче - с санкциями за нарушение - антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания: аннулирование (отмена результатов) и дисквалификация (отстранение от участия в соревнованиях). Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	2 раз в год	• Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми

			правилами и санкциями за их нарушения. • Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). • Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Познакомить обучающихся с принципом строгой ответственности. Спортсмен несёт ответственность за всё, что попадает в его организм. Рассказать о запрещенном списке. Объяснить критерии включения субстанций и методов в список, а также рассказать, как он обновляется. Показать, как проверять препараты с помощью специальных сервисов, на что нужно обращать внимание. Обсудить опасность БАДов. Объяснить, что они регулируются только Роспотребнадзором, в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения. Рассказать о последствиях нарушений антидопинговых правил: аннулирование результатов, наложение санкций, обязательное опубликование нарушения спортсмена, а также возможны финансовые санкции. Объяснить, как доказывается нарушение антидопинговых правил: «биологический паспорт спортсмена», признания, показания свидетелей и другие документальные доказательства. Обсудить права спортсмена: объяснить, что если положительная проба обнаружена у спортсмена в соревновательный период, результаты соревнования автоматически аннулируются. Однако спортсмен может избежать санкций или смягчить их, если докажет свою невиновность или незначительную степень своей

			вины.
	Беседа с родителями (законными представителями) о допинговых средствах и вреде применения допинга.	2 раза в год	Вопросы для обсуждения: - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу - виды нарушений антидопинговых правил - роль родителей (законных представителей) в системе профилактики употребления допинга - группы риска, которые могут способствовать употреблению допинга - проблема допинга вне профессионального спорта, в частности, риск, связанный со спортивным питанием и БАДами. Некоторые антидопинговые правила, которые следует разъяснять родителям: - Не использовать запрещённые субстанции и запрещённые методы. - Не уклоняться, не отказываться или не являться на процедуру сдачи пробы. - Не работать с тренерами, инструкторами, врачами, которые отбывают дисквалификацию в связи с нарушением антидопинговых правил. - Не употреблять пищевые добавки без консультации со спортивным врачом — они могут содержать запрещённые вещества. Некоторые риски, связанные с употреблением допинговых средств, которые следует обсуждать с родителями: Вред здоровью — например, гормональные сбои, замедление роста, сердечные патологии из-за незрелости сосудистой системы. Нарушение правил «чистого спорта» - допинг — нарушение правил, которое может привести к дисквалификации и аннулированию результатов на соревнованиях. Попытка «быстрого» решения проблемы – допинг разрушает доверие и карьеру.
	Физкультурно-спортивная игра «Честная игра»	1 раза в год	Цель программы — реализовать потребности ребёнка в двигательной активности (силе, выносливости, ловкости, координации движений) и общении. Также программа помогает сформировать сплочённый коллектив, научить работать в команде, развить способность к сопереживанию и взаимопомощи. Некоторые задания, которые могут входить в программу «Честной игры»: Эстафета «Зигзаг удачи». Первый участник бежит с эстафетной палочкой, оббегает стойку и передаёт палочку второму участнику команды, сам встаёт в конец колонны. Эстафета «Бег пингвинов». Первый участник, зажав мяч между ног, прыжками передвигается до финишной стойки, обратно бежит бегом и передаёт мяч следующему участнику команды.

			Эстафета «Дружная команда». Первые участники берут корзинку с мячами и бегут до своих обручей, в каждый обруч выкладывают мячи. Затем бегом возвращаются к своим командам и, передав корзинку вторым участникам, встают в конец колонны. Эстафета «Мяч над головой». Первый игрок посылает мяч над головами игроков назад. Эстафета «Забег на лошадях». Участники сидят на ортопедических мячах (с ушками) и держатся руками за «ушки». По команде участники прыгают на мячах до финишной стойки, оббегают её и возвращаются, неся мяч в руках.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/
	Ролевая игра «Контроль знаний»	1 раз в год	Ролевая игра — разделение обучающихся на группы, каждая группа играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. С помощью ситуационных задач обучающиеся рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах занятия. Например: 1. Спортсмен получил приглашение на международное соревнование, но забыл проверить свой список запрещённых веществ и случайно принял препарат, содержащий запрещённое вещество — что следует сделать спортсмену? 2. Тренер подозревает, что один из его спортсменов использует запрещённые вещества, но не может доказать это — какие меры могут быть приняты тренером, чтобы предотвратить допинговое использование в команде? 3. Проверка препаратов с помощью специальных сервисов, например, на сайте РУСАДА. Участники учатся вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т. д.).
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	2 раза в год	Документы, которые можно включить в содержание занятия: Всемирный антидопинговый кодекс — основополагающий документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Общероссийские антидопинговые правила — утверждены Приказом Министерства спорта России от 24 июня 2021 №464. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Виды нарушений

		Некоторые виды нарушений антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Если в Запрещённом списке не установлен количественный порог, нарушением считается наличие любого количества запрещённой субстанции. • Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб. • Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении — например, сочетание трёх пропущенных тестов и (или) непредоставление информации, допущенное спортсменом, состоящим в регистрируемом пуле тестирования, в течение 12 месяцев. • Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля — любое поведение, которое препятствует выполнению процедуры, включая намеренное создание препятствий инспектору допинг-контроля или предоставление ложной информации антидопинговой организации. • Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом — спортсмен или персонал спортсмена имеют при себе запрещённую субстанцию или метод, запрещённый в данный период (соревновательный или внесоревновательный), если у спортсмена нет действующего разрешения на терапевтическое использование этой субстанции или метода. • Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода. • Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещённого в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный). • Соучастие — помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил. • Запрещённое сотрудничество — сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации, с персоналом спортсмена, отбывающим срок дисквалификации за нарушение антидопинговых правил. Процедура контроля Некоторые аспекты, которые можно включить в содержание занятия: • Порядок проведения допинг-контроля — тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Для прохождения
--	--	--

		соревновательного тестирования, как правило, спортсменов отбирают на основании результатов соревнований или по жребию. • Обязанности спортсмена в процессе допинг-контроля — например, предоставлять информацию о своём местонахождении в целях проведения тестирования. • Фальсификация результатов допинг-контроля — манипуляции, направленные на искажение результатов, например, подмена мочи или предоставление ложной информации. • Система антидопингового администрирования и управления (АДАМС) — облегчает обмен информацией между антидопинговыми организациями и повышает эффективность тестирования. Ответственность Некоторые меры ответственности за нарушение антидопинговых правил, которые можно включить в содержание занятия: • Дисквалификация — срок дисквалификации зависит от вида нарушения, обстоятельств дела, обнаруженной субстанции и факта наличия или отсутствия повторного нарушения. • Административная ответственность — например, статья 6.18 КоАП РФ «Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним». Умышленное нарушение спортсменом антидопинговых правил, выразившееся в использовании или попытке использования запрещённой субстанции, влечёт штраф от 30 до 50 тысяч рублей. • Уголовная ответственность — например, статья 230.1 УК РФ «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». • Дисциплинарная ответственность — например, статья 348.11 Трудового кодекса РФ, которая предусматривает увольнение спортсмена за нарушение антидопинговых правил. Важно подчеркнуть, что незнание антидопинговых правил не освобождает от ответственности — спортсмен и персонал спортсмена несут личную ответственность за их соблюдение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год • Информировать спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. • Ознакомить спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу). • Ознакомить с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми

			правилами и санкциями за их нарушения. • Рассмотреть последствия употребления допинга для спортсменов: физические (сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с печенью и почками, гормональные сбои) и психологические (стресс, тревога, моральный конфликт). • Доносить главное правило: «Спорт и допинг — это несовместимо!». Обсудить: - санкции за нарушение антидопинговых правил — дисквалификацию (от нескольких месяцев до пожизненного запрета на участие в спорте), утрату титулов и наград - принцип «строгой ответственности» — спортсмен несёт полную ответственность за всё, что попадает в его организм. Незнание антидопинговых правил не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы - риски использования биологически активных добавок (БАД) — во многих странах правительства не регулируют их производство, и ингредиенты в составе препарата могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке. Спортсмен должен быть осторожен с БАД и принимать их только после консультаций со спортивным врачом.
	«Запрещенные субстанции»	2 раз в год	Цель — информировать о запрещённых веществах и методах, их влиянии на организм и результаты соревнований, а также о правилах проведения допинг-контроля. Теоретические знания • Объяснение обучающимися понятия «допинг» • Классификация запрещённых веществ и методов. Запрещённые вещества и методы классифицируются Всемирным антидопинговым агентством (WADA) в соответствии с международными стандартами. Они подразделяются на три категории: - вещества и методы, запрещённые на всегда — запрещены в любое время, в том числе вне сезона соревнований. К этой категории относятся анаболические стероиды, пептиды и другие стимуляторы, гормоны роста, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые во время соревнований — запрещены только в период соревнований. К этой категории относятся некоторые бета-блокаторы, маскирующие вещества и другие - вещества и методы, запрещённые в определённых видах спорта — запрещены только в определённых видах спорта. Например, глюкокортикостероиды запрещены в большинстве видов спорта, но допускаются в некоторых случаях для лечения

			медицинских проблем в определённых видах спорта, таких как теннис, гольф и др. • Ознакомление со списком запрещённых веществ и методов. Перечень определяется WADA и может быть дополнен национальными антидопинговыми организациями в соответствии с международными стандартами. Некоторые категории запрещённых веществ: анаболические агенты, бета-блокаторы, маскирующие вещества, диуретики и другие. • Обсуждение влияния запрещённых веществ на организм. Например, бета-блокаторы могут снизить частоту сердечных сокращений и уменьшить тревожность, что может дать преимущество в некоторых видах спорта, но также могут вызвать проблемы с сердечно-сосудистой системой. • Обсуждение последствий использования запрещённых веществ. Использование запрещённых веществ может привести к дисквалификации спортсмена, штрафам и другим негативным последствиям, которые могут повлиять на его карьеру. Практические задания • Ознакомление со списком запрещённых средств. Можно провести беседу по изученным вопросам, например, о международных стандартах для списка запрещённых веществ и методов, структуре запрещённого списка. • Заполнение таблицы. Например, по теме «Запрещённые вещества классов S3–S5» можно заполнить таблицу «Применение, допинг-эффект и побочные эффекты препаратов классов S3–S5». • Мониторинг изменений запрещённого списка. Можно провести беседу о том, как часто пересматривается запрещённый список, и привести примеры, когда ранее допустимые средства переходили в разряд запрещённых. • Анализ документов Всемирной антидопинговой программы. Например, можно провести практическую работу по анализу документов, которые определяют запрещённые вещества и методы, и заполнить стикеры с информацией о них.
	Теоретическое занятие «Допинг и спортивная фармакология»	1 раз в год	Допинг: определение понятия «допинг», запрещённые субстанции и методы, последствия применения допинга, процедуры допинг-контроля, санкции за нарушения антидопинговых правил. Спортивная фармакология Цели и задачи спортивной фармакологии: - повышение работоспособности спортсменов за счёт применения соответствующих препаратов - сокращение восстановительного периода - повышение уровня адаптации к сложным условиям (смена часовых поясов, повышенная влажность или жара, горный воздух, частые перелёты)

			- коррекция иммунной системы, которая угнетается при нагрузках высокой интенсивности. Группы разрешённых препаратов спортивной фармакологии. Можно изучить, например, витамины (витамин С, витамин Е), никотиновую кислоту, препараты при недостатке кислорода. Принципы использования восстановительных средств в спорте. Например, недопустимо постоянное применение любых фармакологических препаратов без учёта периодичности подготовки спортсмена, так как это может привести к отрицательному эффекту. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов. Задачи фармакологического обеспечения на восстановительном этапе (выведение из организма «шлаков», образующихся при тяжёлой физической нагрузке), в период интенсивной физической нагрузки (усиление синтеза белка в организме) и в предсоревновательном и соревновательном периодах (создание энергетических депо в организме, профилактика инфекционно-простудных заболеваний). Важно, чтобы медикаментозные препараты и пищевые добавки, широко применяемые в спорте, не содержали веществ, относящихся к Запрещённому списку ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство).
	Теоретическое занятие «Психологические и имиджевые последствия допинга»	1 раз в год	Цель занятия — сформировать у участников отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил, привить понимание негативных последствий применения допингов. Психологические последствия - Изменения психики под влиянием запрещённых субстанций. - Последствия для самовосприятия и самоуважения. - Влияние допинга на психику спортсмена (прямое изменение психического состояния, проблемы самоуважения, реакции проигравших). - Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещённую субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Важно акцентировать внимание на том, что психологические последствия допинга имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт. Имиджевые последствия - Влияние допинга на репутацию спортсмена и спорта в целом. - Стереотипы о допинге в общественном сознании: его «тотальность», «невозможность» спортивных успехов без него, «субъективность» в интерпретации результатов проб. - Негативное влияние допинга на имидж спортивной школы и тренерского

			состава. - Отражение проблемы допинга в общественном сознании — например, анализ публикаций по проблеме «допинговых скандалов» и критический анализ найденных сообщений.
	Теоретическое занятие «Нормативно-правовая антидопинговой работы» база	1 раз в год	Законодательные акты Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19 октября 2005 года. Ратифицирована Российской Федерацией (Федеральный закон от 27 декабря 2006 года №240-ФЗ). Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Определяет понятия «допинг», «допинг-контроль» и другие термины. Приказ Министерства спорта России от 24 июня 2021 года №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил». Приказ Минспорта России от 5 ноября 2024 года №1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте». Профессиональный стандарт «Специалист по антидопинговому обеспечению», утверждённый Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №357н. Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Правила международных федераций — они разрабатывают антидопинговые правила для своего вида спорта. Правила организаторов крупных соревнований — они также устанавливают антидопинговые правила. Также можно рассмотреть, как правила распространяются на общероссийские спортивные федерации: они публикуют правила, утверждённые международными федерациями, на русском языке, предоставляют информацию для формирования списка спортсменов для тестирования и содействуют в проведении тестирования. Процедура контроля Некоторые аспекты процедуры допинг-контроля, предусмотренные международными и национальными правилами: Тестирование. Существует два основных вида тестирования: Соревновательное — проводят на соревнованиях по правилам международной

			федерации или иной антидопинговой организации. Внесоревновательное - проводят в период учебно-тренировочных сборов либо в любое другое время, включая периоды отдыха спортсменов, по планам антидопинговых организаций. Важное направление внесоревновательного тестирования — целевое тестирование — его проводят, когда возникают основания для этого: резкий рост результатов спортсмена, взаимодействие спортсмена с персоналом, уличенным ранее в применении запрещённых средств и методов. Формирование регистрируемого пула тестирования — списка спортсменов высшего уровня, составляемого каждой международной спортивной федерацией и национальной антидопинговой организацией. Анализ проб - допинг-пробы анализируют только в лабораториях, аккредитованных ВАДА или одобренных ВАДА иным образом. Выбор конкретной лаборатории осуществляет антидопинговая организация, ответственная за обработку результатов. Обработка результатов - расследование случая нарушений антидопинговых правил и сбор материалов, включая выявление смягчающих и отягчающих обстоятельств. Ответственность Антидопинговое законодательство предусматривает два основных вида наказания за нарушение антидопинговых правил: 1. Аннулирование — отмена результатов спортсмена (или команды при более чем двух положительных проб) в определённом соревновании или спортивном мероприятии с изъятием всех наград, очков и призов. 2. Дисквалификация — отстранение спортсмена или иного лица на определённый срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности. Срок дисквалификации может варьироваться вплоть до пожизненного и зависит от вида нарушения и класса вещества, обнаруженного в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено это нарушение.
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	https://course.rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется знание правил судейства соревнований и предварительная подготовка к конкретному соревнованию. Подготовка судей по дзюдо осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают анализ действующих классификационных программ, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий. Спортивный судья должен осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним, исполнять обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

На этапе начальной подготовки судейская и инструкторская практика не предусмотрены. Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

№ п / п	Задач и	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо со спортсменами 1.2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. 4. Тренировка основных технических элементов и приемов.	В соответствии с годовым планом спортивной подготовки

		5. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	В соответствии с годовым планом спортивной подготовки
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Характеристика судейства, основные обязанности судей. 2. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

План применения восстановительных средств и мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочном-этапе(этапе спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

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.

11. 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			НП-1		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	120	115

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			НП-3			
			мальчики	девочки		

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,3	6,5	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			12	8	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+7	
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,7	10,1	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			128	118	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо»
УТ-1**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,4	6,12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»				
3.1.	Челночный бег 30х8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16

УТ-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,50	8,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8.7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			164	149
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	
			39	33
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,24	1.34

2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год обучения)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

УТ-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.0	10.4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,49	8,09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
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	
			-	15
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,24	1,34
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»,				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	---	---

УТ-4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,49	8,09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			166	152
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	
			-	15
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	36
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,22	1,32
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»,				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

УТ-5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
	1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,9	10,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,49	8,09
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			168	154
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
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	
			42	38
	2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1,21	1,31
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
	3. Уровень спортивной квалификации			
	Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория»,			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
12. 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:				
12.1. 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;				
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;				

-участвовать в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года для спортивной дисциплины «ВТФ-весовая категория».

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

IV.Рабочая программа по тхэквондо (ВТФ).

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

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Практический материал.

Общая физическая подготовка.

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, руках

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.

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, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники 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.

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

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, брус)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самообороне и обороне партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Плавание.

Специальная физическая 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 приёмам защиты на месте с партнёром. Обучение приёмам защиты в движении без партнёра. Обучение приёмам 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. Участие в соревнованиях.

Этап начальной подготовки 3 года обучения.

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, 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. 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).

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. Участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения.

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.

Специальная физическая 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
- освоение приема по заданию тренера

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т.п.) Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг. 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, гирями, 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 боксерском 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 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 : обучение 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 вперёд, назад, в сторону. 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).

Инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.

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. 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 физическая 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.

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.

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 «пхумсэ».
- 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.
- Защитные действия: контрудары. обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

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 и атаки при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста.

Учебно-тренировочный этап 4-5 годов обучения.

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 самоотраховке и страховке партнера. Плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка.

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, в 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 соревнованиях: контрольные, отборочные, основные, главные.

Техническая подготовка.

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.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо" основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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".

В процессе реализации Программы проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности**:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- начало второго полугодия.

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

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.

VI/УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

16/Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

№ 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	Переключатель 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 балансирующая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
25	Подвесная система для мешков	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
26	Подушка балансирующая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27	Ракетка для тхэквондо	штук	на тренировочный	2

	(«лапа- ракетка» для тхэквондо)		спортивный зал	
28	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
29	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
30	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
31	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
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	комплект	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 (этапа спортивной специализации)				
39	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	на организацию	1
40	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	на организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п / п	Наименование спортивной экипировкой	Единица измерения	Расчетна я единица	Кол-во изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта тхэквондо, размеры от 0 до 5)	штук	на организац ию	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта тхэквондо. размеры от XS до 2XL)	штук	на организац ию	12
3.	Маска защитная на шлем(размеры от S до L)	штук	на организац ию	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)				
1.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организац ию	
2.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организац ию	

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм для сгонки ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
6.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	2	2
7	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
8	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2

9	Протектор зубной (капа)	шт	на обучающегося	-	-	1	1
10	Протектор - бандаж для паха	шт	на обучающегося	-	-	1	2
11	Футы (для вида спорта тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
12	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	шт	на обучающегося	-	-	1	2
13	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
14	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2

17.Кадровые условия реализации программы.

17.1 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), 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) 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).

17.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в организации осуществляется путем прохождения тренерским составом курсов повышения квалификации.

18.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. Зациорский 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.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
// <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования
Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.
3. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).