

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

С.В. Блюденкова

31 марта 2023 г.



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

Авторы-составители:
Федорова О.Е.
Заместитель директора
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»
Чкалов В.А.
тренер-преподаватель
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

Нижний Тагил
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1	Сроки, объемы, виды (формы) обучения.....	4
2.2	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.3	Календарный план воспитательной работы.....	10
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.5	Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III.	Система контроля.....	18
IV.	Рабочая программа.....	24
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	39
VI.	Условия реализации Программы.....	39
VII.	Перечень информационного обеспечения.....	43
VIII	Приложения.....	
8.1	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой» (далее – учреждение)

Целью Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» утвержденным приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1032 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Задачами учреждения, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - спортсмены), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2022 № 1032;

5) Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ (ред. от 19.04.2022) "О физической культуре и спорте в Свердловской области"

6) Правила вида спорта «Тхэквондо ГТФ», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2022 г. № 554

7) Приказ Минспорта России от 20.12.2022 N 1281 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ГТФ»

8) Приказ Минспорта России от 20.12.2021 N 999 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)"

9) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

11) Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

Форма обучения: очная;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская (приложение № 5 ФССП, п. 6)

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 4 года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).
- 4) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приеме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки впервые).

Возраст обучающихся на ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тхэквондо ГТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го, года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го, года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по «Тхэквондо ГТФ», перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, могут быть переведены на общеразвивающую программу по виду спорта тхэквондо ГТФ.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хьёнг»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634)

Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

4.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

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 классификации и правилам вида спорта «тхэквондо ГТФ»;

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «хьёнг», «разбивание досок», «специальная техника»						
Контрольные	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	4
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план (примерный)

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	9	10	10	12	20	24
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24	12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16	4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	88	98	97	145	155	155	160	185	190
2.	Специальная физическая подготовка	26	47	47	78	87	87	100	195	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	8	10	10	10	25	62	110
4.	Техническая подготовка	105	140	140	200	220	220	243	355	406
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	14	13	25	30	30	60	167	196
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	10	10	24	62	100
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4	4	8	10	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	4	4	4	4	4
9.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)*									
Общее количество часов в год		234	312	312	468	520	520	624	1040	1248

• Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам) рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на текущий год

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятные вредные привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и 	

		психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – 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); 	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	

3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

Таблица № 7

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ⁱⁱ	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения учебно-тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу

	«Ценности чистого спорта» ¹			спортивной подготовки
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	6.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
	7.Дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА для спортсменов в возрасте от 7 до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для спортсменов старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	УМО	2 и 4 квартал
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	5. дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной

				подготовки
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

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

2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора начинают осваиваются на этапе начальной подготовки.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «тхэквондо».

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «тхэквондо». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «тхэквондо», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям.

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

Врачебный контроль – неперемное условие тренировок и соревнований по виду спорта «тхэквондо».

Задачи врачебных обследований: определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья.

Врачебные обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

В результате врачебного обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния спортсмена.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия по виду спорта «тхэквондо».

Повторные врачебные обследования проходят все спортсмены не реже 1 раза в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов в учебно- тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к спортивным соревнованиям или же к систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера-преподавателя и спортсмена.

Врачебные обследования всегда проводятся перед началом спортивных соревнований. Врачебное обеспечение участников во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию спортивных соревнований по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

Планы применения восстановительных средств

Величина учебно- тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- медико-биологические;
- гигиенические;
- психологические.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно- тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно- тренировочном занятии, так и в целостном учебно- тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно- тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно- тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно- тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно- тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно- тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Гигиенические средства восстановления

К гигиеническим средствам восстановления относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно- тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 9

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: массаж классический (восстановительный, общий); гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны; различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, сауна.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: витамины, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

III. Система контроля

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки в виде спорта «тхэквондо ГТФ»

В соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки определяются и основные критерии для каждого этапа подготовки.

Для этапа начальной подготовки:

- привитие спортсменам интереса к занятиям тхэквондо,
- овладение элементарными основами техники боя,

- ознакомление с основными тактическими приемами;
- получение первоначальных знаний по истории тхэквондо;
- приобретение первого опыта участия в соревнованиях.

Для учебно- тренировочного этапа:

1 год подготовки:

- развитие интереса к занятиям тхэквондо;
- овладение элементарными техническими и тактическими приемами,
- усвоение понятия о спортивной тренировке и гигиене, правил соревнований.

2 год подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям тхэквондо,
- развитие тактического мышления,
- приобретение навыков тактических приемов,
- углубленное изучение и совершенствование основных технических приемов,
- расширение знаний по истории тхэквондо,
- изучение элементарных основ судейства и организации соревнований.

3 - 4 года подготовки:

- совершенствование теоретических и практических знаний, умений и навыков,
- овладение сложными тактическими комбинациями,
- получение сведений о психологической и волевой подготовке,
- практическая деятельность по организации и судейству соревнований по тхэквондо.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №10

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «хъёнг», «стоп-балл» «разбивание досок», «специальная техника»	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние, 2 - среднее влияние.

Требования к результатам реализации Программы, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение необходимыми теоретическими знаниями и навыкам;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов и званий единой Всероссийской спортивной классификации,
- достижение высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- зачисление в составы сборных команд субъектов Российской Федерации, Российской Федерации.

Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления спортсменов на этапы подготовки и перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, а так же выполнение обязательной технической программы, которые представлены в таблицах 10-13.

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

	уровня скамьи)				
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	
			9,6	9,9	9,3 9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	
			130	120	140 130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъённг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»					
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		
			-	4	
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			2	-	
3.3.	Статическое упражнение – удержание ноги на «ап чаги», на уровне пояса	с	не менее		
			10,0		
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее		
			13		
			10		

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 ГТФ»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъённг»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
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	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника»				
3.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15	
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
3.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			27	24
			24	20
Уровень спортивной квалификации				
4. Для спортивных дисциплин «хъёнг», «разбивание досок», «специальная техника» «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.0	12.10
1.4.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,0
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
2.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15,0	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
2.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			35	31
			10	7
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз		
			-	11
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		
			9	-
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
2.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			20	
2.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	
2.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	
2.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			40	36
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования»				
3.1.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,2	6,1
3.2.	Челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			14,0	14,5
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			158	126
3.4.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,4 5
3.5.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.55	-
3.6.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее	
			10,0	
3.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			22	12
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			10	7
4. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категория», «поединок», «стоп - балл», «разбивание досок», «специальная техника»				
4.1.	Спортивное звание «Мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа

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

В спортивной подготовке применяются следующие основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и подводящие упражнения, помогающие изучению техники и тактики тхэквондо;
- учебно- тренировочные модели соревновательных технико-тактических

действий;

- беседа, объяснение, пример, как средства воспитания личности;
- теоретические и практические занятия по инструкторской и судейской практике;
- самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств.

Применяемые методы учебно- тренировочных воздействий:

По физической подготовке:

- соревновательный;
- повторный;
- равномерный;
- переменный;
- круговой;
- интервальный

В обучении техники и тактики:

- целостно-конструктивный;
- направленного прочувствование движений;
- срочной информации (получение спортсменами от тренера-преподавателя информации по ходу выполнения упражнения).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, как педагогическая оценка поступка.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико- тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно- тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерный перечень теоретических тем:

- Основы философии и психологии тхэквондо;
- Физическая культура и спорт в России;
- Место и роль физической культуры
- Основы спортивной подготовки учебно- тренировочного процесса;
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- Антидопинговые правила;
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиенические знания, умения и навыки;
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- Основы спортивного питания;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажерных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты и ловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

-метод длительного воздействия («до отказа»);

-повторный метод;

-метод контрольного тестирования;

-игровой метод;

-круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Она подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом бокса, позволяющим выполнять учебно- тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у спортсменов физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

- Упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

- Имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

- Специальные игровые комплексы;

- Гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

- Упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы - отличный снаряд для совершенствования спортсменов в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса), с гириями, гантелями;

- Специальные упражнения с партнером;

- Упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

Технико-тактическая подготовка группы начальной подготовки до 1 года.

- Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

- Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

- Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

- Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

- Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

- Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

- Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз.

- Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Группы начальной подготовки 2-3 годов обучения.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап - соги); стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум - соги); передняя низкая стойка (ап - куби); задняя низкая стойка (двиг - куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом - соги: стойка «тигра»).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт - чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ - маки): защита среднего уровня (момтхонмакки: бакат - изнутри, ан - вовнутрь); защита верхнего уровня (ольгуль - макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере - чаги):

- сверху вниз вовнутрь (ан-нере - чаги);

- сверху вниз наружу (бакат – нере - чаги).

- Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп - чаги).

- Технический комплекс (Пхумсе: тгык –иль - дянг, тгык-и - дянг).

- Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед,назад,влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз;

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

- прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Тактика ведения поединка. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать); проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Содержание программного материала на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) позволяет и одновременно требует посвятить четыре года спортивной подготовки изучению реализации атакующей и защитной техники в ситуативных условиях поединка без привнесения в этот процесс помех в виде вольных боев с непредсказуемыми действиями противника.

Все должно быть сведено к отработке запрограммированных действий в соответствии с моделью деятельности спортсмена. Для автоматизированной реализации, изучаемой на данном этапе техники целесообразно использовать алгоритмы техники и тактики, доведенные до уровня навыков, что впоследствии обеспечивает надежность спортивной и прикладной эффективности действий спортсмена. Поэтому на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) все изученные в программированном режиме технико-тактические действия отрабатываются в высоких режимах сенсомоторной нагрузки, что не так просто и требует серьезной и многогранной работы.

Следует учитывать, что изучение новых поэтапных тем должно как бы накладываться на повторение ранее изученного материала и поэтому время на изучение нового материала постепенно уменьшается.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) до двух лет.

Основной задачей 1-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции.

Основное направление – технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции.

На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку в проекции на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойке.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

-сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги);

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги);
- удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги); удар ногой назад, черезспину (Твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-го года.

Изучение ударов включается составной частью в тренировки по освоению защиты с ответными ударами:

Двухударные комбинации ногами (атакующие): боковой ближней, боковой дальней; боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову; боковой ближней, удар сверху дальней; боковой дальней, задний прямой дальней; удар сверху дальней, задний прямой дальней; подскок, финт ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, боковой ближней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, задний прямой дальней; подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации: скачок вперед, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову; подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации: боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову; боковой ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней; скачок вперед, боковой дальней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней; скачок назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой дальней от бокового ближнего; задний прямой дальней от удара сверху ближней; задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) второго года.

Основной задачей 2-го года учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции.

Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с подшагиваниями и подскоками, в условии которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций тхэквондиста: скорости адекватного защитного реагирования, скорости ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения, темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико- тактической подготовке в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) Стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); перекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро- чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыг-чируги); удар ребром ладони (Сональ- чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль- мок-чиги); удар локтем(Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон- маки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-акки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней(Хэчо-маки); блок ребром ладони(Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо- маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги), боковой ударной вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): -сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги) -сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп- чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно- тренировочного этапа (спортивной специализации) 2-го года.

Двухударные комбинации: финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову; подскок, финт ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней; подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней; боковой дальней, обратный круговой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней; подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней; удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

Трехударные комбинации: подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней; скачок вперед, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней; финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

Четырехударные комбинации: подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперед, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней; финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней; скачок вперед, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперед, боковой дальней, обратный круговой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней; скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней; задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней; обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего; скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового

ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперед.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше двух лет.

Основной задачей 3-го года учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции.

На данном этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку дистанция укорачивается и время от начала удара до его нанесения значительно уменьшается. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно-контактные бои, чтобы выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтон-маки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-маки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки), блок ребром ладони (Сональ-маки), блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги); сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжковой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжковой через спину (Тью-твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дзянг, тгык-и-дзянг, тгык-сам-дзянг, тгык-сандзянг, тгык-о-дзянг, тгык-юк-дзянг.)

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо; вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль-маки.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях базовой технико-тактической подготовки для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-го года.

Двухударные комбинации: подскок, удар сверху ближней, скрестный шаг вперед, задний прямой дальней; боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней; удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову; подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней; подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

Трехударные комбинации: смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней,

задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; скачок вперед, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней; подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

Четырехударные комбинации: подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней; скрестный шаг вперед, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней; подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней, задний прямой дальней, обратный круговой дальней; боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней.

Контратакующие комбинации: скачок назад от боковой дальней, скрестный шаг назад от боковой ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней; скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от боковой ближней; задний прямой в прыжке дальней от боковой ближней, задний прямой дальней; обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; скрестный шаг назад от боковой ближней, боковой дальней, скачок назад от боковой дальней, обратный круговой в прыжке дальней от боковой ближней.

Базовая технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) четвертого года.

Основной задачей 4-го года учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней, средней и ближней дистанциях.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» -низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двиг-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»); прекрестная стойка (Коа-соги); стойка на одной ноге (хак-дари-соги-стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги); рубящий удар ребром ладони (Сональ-чиги); удар предплечьем (Паль-мок-чиги); удар локтем (Паль-куп-чиги); прямой удар в сторону (Еп-чируги); удар по кругу наружу(Баккат-чиги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки), защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки); блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки); блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчо-маки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги); маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги), сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги); удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы (еп-чаги); удар ногой назад, через спину (Твит-чаги); удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги); удар в прыжке ногой вперед (Тью-ап-чаги); удар в прыжке ногой по окружности (Тью-доле-чаги); удар в прыжке ногой в сторону (Тью-еп-чаги); удар в прыжке ногой через спину (Тью-твит-чаги).

Технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дьянг, тгык-и-дьянг, тгык-сам-дьянг, тгык-са-дьянг, тгык-о-дьянг, тгык-юк-дьянг, тгык-чиль-дьянг).

Перемещения: прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;

вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап- чаги- арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трехшагового спарринга. Двухшаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования. Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трехшагового спарринга.

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой, толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Свободные спарринги.

Учебно- тренировочные поединки в защитной экипировке по заданию.

Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико- тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения ударов, комбинаций, контрприемов.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «поединок - командные соревнования» (далее – «поединок»), «стоп-балл - весовая категория» и «стоп-балл - командные соревнования» (далее – «стоп-балл»), «разбивание досок» (далее – «разбивание досок»), «специальная техника» (далее – «специальная техника»), «хьённг» (далее – «хьённг»), спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями «ИН - имитация техники», «ИН - хьённг», «ИН - хьённг - командные соревнования» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо ГТФ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

– Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

– Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо ГТФ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных 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)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 16 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 17 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) «даянг»	комплект	1
17.	Платформа балансировочная	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2

21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	1
25.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

Таблица № 18

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы

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) (далее – Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) (далее – Приказ № 191н), 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) (далее – Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо ГТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

VIII Перечень информационного обеспечения

- 1) Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
- 2) Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт", 2012
- 3) Квашук В.П., В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт", 2009
- 4) Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001 № 4.
- 5) Приказ Минспорта России 19.01.2018 № 36"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450).
- 6) Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.
- 7) Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
- 8) Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.
- 9) Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - mpег2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.
- 10) Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) В данном фильме мастер и чемпион Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень

информативным и простым в понимании. Актеры - with Sang H. Kim. Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

11) 2 DVD - World Cup Taekwondo Championships Vietnam/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - mpeg2. Длительность - 190 минут.

12) Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru

13) Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России".

14) Сайт Министерства Спорта Российской Федерации [91 minsport.gov.ru](http://91.minsport.gov.ru)

15) <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

16) <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>

17) <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

18) <http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф>

19) http://www.intv.ru/view/?film_id=97693

20) <http://budmuzhchinoi.ru/tehnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-potxekvondo.html>

21) Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1074;

22) Приказ Минспорта России от 21.12.2022 N 1305; Приказ Минспорта России от 06.02.2020 № 80.
