

Приложение _____
к приказу Директора ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
№ _____ от «___» _____ 2026 года

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа
олимпийского резерва № 11 им. Г. Шатворяна»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 11»
С.А. Бойко
_____ 20__ г.

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

г. Ростов-на-Дону
2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин: ВТФ-весовая категория, ВТФ-командные соревнования, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 959 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	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 ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	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 «ВТФ - весовая категория»						
Контрольные	2	1	1	1	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2

Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-45	22-32	20-28	15-25	12-22	9-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-16	15-20	16-21	18-22	17-25	18-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	4-5	5-6	4-15	4-18
4.	Техническая подготовка (%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-45	30-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-6	2-9	3-9	8-12	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	0-3	1-4	1-6	1-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-6	4-8	6-10

Календарный план воспитательной работы формируется и утверждается ежегодно.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий формируются и утверждаются ежегодно.

Планы инструкторской и судейской практики формируются и утверждаются ежегодно.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, формируется и утверждается ежегодно.

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 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;

-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 метаболитиков, 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 фальсифицировать любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Использовать памятки для спортсменов и тренеров. Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Научить спортсменов и тренеров пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингового воспитания»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2.Семинары	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	По назначению	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)

III. Система контроля

Требования к участию лиц, проходящих спортивную

подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной

подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "тхэквондо";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "тхэквондо";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ВТФ - весовая категория";

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "тхэквондо";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на втором и третьем году;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закреплять и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "тхэквондо";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория».						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория».				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31

Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория».			
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более
			1.25 1.35
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			18 16
Уровень спортивной квалификации			
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория».			
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1 9,5	
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00 9,55	
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37 16	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13 -	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			- 19	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11 +15	
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218 183	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50 44	
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.15 1.25	
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20 18	

Уровень спортивной квалификации	
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория».				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.2	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория».				
1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по тхэквондо

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки формируется и утверждается ежегодно.

Учебно-тематический план формируется и утверждается ежегодно.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Тхэквондо 0470001611Я

Дисциплины	Номер-код
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047 011 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 012 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 013 1 :6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 015 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 016 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 017 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 018 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 019 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 020 1 6 1 1 С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 021 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 022 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 023 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 024 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 025 1 8 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 026 1 8 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 027 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 028 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 029 1 8 1 1 Ю

ВТФ - весовая категория 67 кг	047 030 1 6 1 1 Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 031 1 6 1 1 Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 032 1 6 1 1 Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 033 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047 036 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 037 1 8 1 1 С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 038 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 039 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 040 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 041 1 6 1 1 А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 042 1 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 045 1 8 1 1 А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 046 1 8 1 1 А
ВТФ - командные соревнования	047 047 1 8 1 1 Л

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:
 наличие тренировочных спортивных залов;
 наличие тренажерного зала;
 наличие раздевалок, душевых;
 наличие медицинского пункта.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	шт.	на организацию	1

3.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
4.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5.	Гимнастическая палка "бодибар"	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
6.	Жгут спортивный тренировочный	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	12
7.	Измерительная рулетка	шт.	на тренера-преподавателя	1
8.	Конус тренировочный	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
9.	Лента эластичная (силовая)	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
10.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	шт.	на тренера-преподавателя	1
11.	Макивара - щит большая	шт.	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Макивара средняя	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
13.	Маркеры для тренировок	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Мат гимнастический	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Мешок боксерский	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Мешок-манекен водоналивной	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
17.	Мяч баскетбольный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19.	Мяч футбольный	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты (12х12 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Переключатель навесная универсальная	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
24.	Платформа балансирующая	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
25.	Подвесная система для мешков	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Подушка балансирующая	шт.	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Ракетка для тхэквондо ("лапа-ракетка" для тхэквондо)	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
28.	Свисток	шт.	на тренера-преподавателя	1
29.	Секундомер	шт.	на тренера-преподавателя	1
30.	Скакалка гимнастическая	шт.	на тренировочный	12

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта "тхэквондо" размер от 0 до 5)	штук	на организацию	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо" размеры от XS до 2XL)	штук	на организацию	12
3.	Маска защитная на шлем (размеры от S до L)	штук	на организацию	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства				
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	на организацию	4

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.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	шт.	1	-	-	1	3	1	3	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	1
5.	Кроссовки	пар	1	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Носки электронные	пар	2	-	-	2	2	2	1	2	1
7.	Обувь для зала (степки)	пар	1	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта "тхэквондо")	пар	1	-	-	1	2	1	2	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	шт.	1	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Протектор-бандаж для паха	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта "тхэквондо")	пар.	1	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта "тхэквондо")	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта "тхэквондо")	пар	1	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта "тхэквондо")	шт.	1	-	-	1	2	1	2	1	1

Годовой учебный план по видам подготовки отделения тхэквондо на календарный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		до года		свыше года		до 3-х лет		свыше 3-х лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	10	10	14	14	18	20	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	115	154	104	156	130	204	131	206	208	275	112	200
2.	Специальная физическая подготовка	37	54	75	104	104	138	146	187	187	287	287	383
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	16	21	29	36	47	62	125	50	67
4.	Техническая подготовка	140	179	187	208	182	291	328	374	416	412	474	649
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	17	33	26	47	22	58	94	104	87	150	133
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	8	5	16	15	15	9	21	12	100	133
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	12	8	5	21	29	15	19	42	50	75	100
Общее количество часов в год		310	416	412	520	520	728	728	936	1040	1248	1248	1664

Календарный план воспитательной работы

№ 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. 	В течение года
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, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации 	В течение года

		и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно- тренировочного занятия, оптимальное питание, профи- лактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; <p>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации</p> <p>к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	В течение года

План инструкторской и судейской практики по тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся

			к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей

спортивного мастерства	Состояние современного спорта		и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>май</p>	<p>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>
	<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 учебно-тренировочное занятие; 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>

Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (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).

Тренер-преподаватель обязан каждые три года проходить курсы повышения квалификации.

Информационно-методические условия реализации Программы:

Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС. 1977

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: ФиС, 1980

Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984

Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986

Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991

Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961

Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС 1974

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. –М.: Физическая культура и спорт, 1987

Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.

Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)