

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБПОУ «УОР №1»

Протокол от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

В.А. Кузнецов
Приказ № 273 от «30» августа 2023 года

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 988;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1223

Срок реализации программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:

Зеленая З.А., инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»	3
1.2.	Цели и особенности Программы	3
1.3.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	5
2.	Характеристика Программы	14
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	14
2.2.	Объем Программы	15
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	16
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	20
2.5.	Календарный план воспитательной работы	22
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
3.	Система контроля	41
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	41
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	44
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	45
4.	Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»	46
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
6.	Условия реализации Программы	50
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	50
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	54
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	54
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	55

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее - ФССП);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

1.2. Цели и особенности Программы

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, создание условий, способствующих систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта «тхэквондо».

Программа основана на следующих принципах (особенностях) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося

доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

1.3. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Тхэквондо — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Поединки в тхэквондо – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорнопсихических процессов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	Значительное влияние
Мышечная сила	Среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	Значительное влияние
Выносливость	Среднее влияние
Гибкость	Значительное влияние
Координационные способности	Значительное влияние

Телосложение	Незначительное влияние
--------------	------------------------

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка на отделении «тхэквондо» в Учреждении предусмотрена программа спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – это учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) видов спорта, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства

Как средство физического воспитания, тхэквондо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия тхэквондо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм.

Особое влияние занятия тхэквондо оказывают на воспитание личности тхэквондистов детско-юношеского возраста. Занимаясь тхэквондо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Таблица № 1

**Спортивные дисциплины по виду спорта тхэквондо
Всероссийского реестра видов спорта**

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
	Тхэквондо	047 000 1611 Я	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	047 005 1 8 1 1 Н
			ВТФ - весовая категория 41 кг	047 006 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 42 кг	047 008 1 8 1 1 Д
			ВТФ - весовая категория 44 кг	047 009 1 8 1 1 Ю

		ВТФ – весовая категория 45 кг	047 010 1 8 1 1 Б
		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	047 027 1 8 1 1 Д
		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	047 037 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

Спортивные дисциплины

Соревнования по виду спорта «тхэквондо» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

ВТФ - весовая категория	29 кг
ВТФ - весовая категория	33 кг
ВТФ - весовая категория	37 кг
ВТФ - весовая категория	41 кг
ВТФ - весовая категория	42 кг
ВТФ - весовая категория	44 кг
ВТФ - весовая категория	45 кг
ВТФ - весовая категория	46 кг
ВТФ - весовая категория	47 кг
ВТФ - весовая категория	48 кг
ВТФ - весовая категория	49 кг
ВТФ - весовая категория	51 кг
ВТФ - весовая категория	52 кг
ВТФ - весовая категория	53 кг
ВТФ - весовая категория	54 кг
ВТФ - весовая категория	55 кг
ВТФ - весовая категория	57 кг
ВТФ - весовая категория	58 кг
ВТФ - весовая категория	59 кг
ВТФ - весовая категория	59+ кг
ВТФ - весовая категория	61 кг
ВТФ - весовая категория	62 кг
ВТФ - весовая категория	63 кг
ВТФ - весовая категория	63+ кг

ВТФ - весовая категория	65 кг
ВТФ - весовая категория	65+ кг
ВТФ - весовая категория	67 кг
ВТФ - весовая категория	67+ кг
ВТФ - весовая категория	68 кг
ВТФ - весовая категория	68+ кг
ВТФ - весовая категория	73 кг
ВТФ - весовая категория	73+ кг
ВТФ - весовая категория	74 кг
ВТФ - весовая категория	78 кг
ВТФ - весовая категория	78+ кг
ВТФ - весовая категория	80 кг
ВТФ - весовая категория	80+ кг
ВТФ - весовая категория	87 кг
ВТФ - весовая категория	87+ кг
ВТФ - командные соревнования	

Классификация соревнований

По характеру соревнования делятся на:

- личные;
- лично-командные;
- командные.

Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников. В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы личных результатов ее участников, в соответствии со следующим порядком начисления баллов:

участник, занявший 1 место – 120 баллов;

участник, занявший 2 место – 50 баллов;

участник, занявший 3 место – 20 баллов;

участник, вступивший в «Зону выступления» (для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии «весовая категория» (далее – весовая категория (поединки)) после прохождения официального взвешивания – 1 балл;

за каждую победу участнику начисляется (для весовых категорий (поединки)) и для спортивных дисциплин, содержащих в своём названии «пхумсэ» (далее – дисциплины пхумсэ) – 1 балл.

В командных соревнованиях:

на стадии группового этапа при проведении соревнований по круговой системе баллы начисляются следующим образом:

- за победу 3 балла;
- за ничью 1 балл;
- в случае проигрыша 0 баллов.

При проведении соревнований после выхода из группы при выбывании после одного поражения:

- команда, занявшая 1 место – 120 баллов;
- команда, занявшая 2 место – 50 баллов;
- команда, занявшая 3 место – 20 баллов;
- за каждую победу команде начисляется – 1 балл.

При определении командного первенства в случае равенства очков у двух или более команд преимущество определяется по следующим критериям:

- количеству золотых, затем серебряных и бронзовых медалей у команды; количеству участников;
- большему количеству баллов в более тяжелой весовой категории (для весовой категории (поединки);
- количеству золотых, затем серебряных и бронзовых медалей у команды в спортивном классе К44, если одинаковое, то К43 и т.д. (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ПОДА-весовая категория» (далее – ПОДА – весовая категория).

Медали, завоеванные при объединении, должны быть засчитаны при подведении командного результата.

Участники соревнований

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

1. Весовая категория (поединки):

- | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Мальчики и девочки | 11 лет (*); |
| <input type="checkbox"/> | Юноши и девушки | 12 – 14 лет; |
| <input type="checkbox"/> | Юниоры и юниорки | 15 – 17 лет; |
| <input type="checkbox"/> | Юниоры и юниорки | до 21 года; |
| <input type="checkbox"/> | Мужчины и женщины | 17 лет и старше; |

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Допуск участников к соревнованиям

1. Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень представляемых на комиссию по допуску документов регламентируется Положением о соревнованиях.

2. Заявки на участие в соревнованиях (приложение 1 таблица 1) команд или спортсменов оформляются по установленной форме с обязательным наличием подписей заверенными печатями руководителя организации, тренера, врача, удостоверяющих соответствующую подготовку участников соревнований.

3. Для допуска к соревнованиям спортсмену необходимо подтвердить свою техническую квалификацию сертификатом утверждённого образца. Спортсмены должны иметь сертификаты Международной федерации WT, в соответствии с заявленной технической квалификацией.

Спортивные соревнования делятся на два типа: Группа А и Группа Б.

Группа Б:

Спортсмены новички. Для допуска на соревнования необходимо подтвердить свою квалификацию сертификатом утверждённого образца не выше 8 гыпа.

Спортсмены с опытом соревнований менее 10 поединков. Для допуска на соревнования необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца от 7 гыпа до 5 гыпа.

Для допуска на соревнования без удара в голову необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца от 7 гыпа до 5 гыпа.

Группа А:

3.2.1. Для допуска на соревнования муниципального уровня необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 7 гыпа.

Для допуска на соревнования субъекта Российской Федерации необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 6 гыпа.

Для допуска на межрегиональные соревнования необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 5 гыпа.

Для допуска на всероссийские соревнования необходимо подтвердить квалификацию сертификатом утверждённого образца не ниже 3 гыпа.

3.7. Для допуска на первенства, чемпионаты, кубки, финал Спартакиады учащихся России и Спартакиада молодёжи России, финал Универсиады России необходимо подтвердить квалификацию сертификатом Международной федерации WTF не ниже 1 пума или 1 дана.

4. Допуск участников осуществляется комиссией по допуску, в состав которой входят: председатель комиссии, назначаемый президентом, главный судья, главный секретарь, заместитель главного секретаря, технический делегат, члены аппарата ОСФ, а также члены комиссии, назначаемые председателем.

Спортивные дисциплины «ВТФ – весовые категории» (поединки)

Мужчины, женщин и юниоры, юниорки до 21 года

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 54 кг	До 54 кг	До 46 кг	до 46 кг
До 58 кг	Свыше 54 кг до 58 кг	До 49 кг	свыше 46 кг до 49 кг
До 63 кг	Свыше 58 кг до 63 кг	До 53 кг	свыше 49 кг до 53 кг
До 68 кг	Свыше 63 кг до 68 кг	До 57 кг	свыше 53 кг до 57 кг
До 74 кг	Свыше 68 кг до 74 кг	До 62 кг	свыше 57 кг до 62 кг
До 80 кг	Свыше 74 кг до 80 кг	До 67 кг	свыше 62 кг до 67 кг
До 87 кг	Свыше 80 кг до 87 кг	До 73 кг	свыше 67 кг до 73 кг
Свыше 87 кг	Свыше 87 кг	Свыше 73 кг	свыше 73 кг

Весовые категории на Олимпийских играх

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 58 кг	до 58 кг	До 49 кг	до 49 кг
До 68 кг	свыше 58 кг до 68 кг	До 57 кг	свыше 49 кг до 57 кг

До 80 кг	свыше 68 кг до 80 кг	До 67 кг	свыше 57 кг до 67 кг
Свыше 80 кг	свыше 80 кг	Свыше 67 кг	свыше 67 кг

Весовые категории на юношеских Олимпийских играх

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 48 кг	до 48 кг	До 44 кг	до 44 кг
До 55 кг	свыше 48 кг до 55 кг	До 49 кг	свыше 44 кг до 49 кг
До 63 кг	свыше 55 кг до 63 кг	До 55 кг	свыше 49 кг до 55 кг
До 73 кг	свыше 63 кг до 73 кг	До 63 кг	свыше 55 кг до 63 кг
Свыше 73 кг	свыше 73 кг	Свыше 63 кг	свыше 63 кг

Юниоры 15 – 17 лет

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 45 кг	до 45 кг	До 42 кг	до 42 кг
До 48 кг	свыше 45 кг до 48 кг	До 44 кг	свыше 42 кг до 44 кг
До 51 кг	свыше 48 кг до 51 кг	До 46 кг	свыше 44 кг до 46 кг
До 55 кг	свыше 51 кг до 55 кг	До 49 кг	свыше 46 кг до 49 кг
До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг	До 52 кг	свыше 49 кг до 52 кг
До 63 кг	свыше 59 кг до 63 кг	До 55 кг	свыше 52 кг до 55 кг
До 68 кг	свыше 63 кг до 68 кг	До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг
До 73 кг	свыше 68 кг до 73 кг	До 63 кг	свыше 59 кг до 63 кг
До 78 кг	свыше 73 кг до 78 кг	До 68 кг	свыше 63 кг до 68 кг
Свыше 78 кг	свыше 78 кг	Свыше 68 кг	свыше 68 кг

Юноши и девушки 12 – 14 лет

Мужские весовые категории		Женские весовые категории	
До 33 кг	до 33 кг	До 29 кг	до 29 кг
До 37 кг	свыше 33 кг до 37 кг	До 33 кг	свыше 29 кг до 33 кг
До 41 кг	свыше 37 кг до 41 кг	До 37 кг	свыше 33 кг до 37 кг
До 45 кг	свыше 41 кг до 45 кг	До 41 кг	свыше 37 кг до 41 кг
До 49 кг	свыше 45 кг до 49 кг	До 44 кг	свыше 41 кг до 44 кг
До 53 кг	свыше 49 кг до 53 кг	До 47 кг	свыше 44 кг до 47 кг
До 57 кг	свыше 53 кг до 57 кг	До 51 кг	свыше 47 кг до 51 кг
До 61 кг	свыше 57 кг до 61 кг	До 55 кг	свыше 51 кг до 55 кг
До 65 кг	свыше 61 кг до 65 кг	До 59 кг	свыше 55 кг до 59 кг
Свыше 65 кг	свыше 65 кг	Свыше 59 кг	свыше 59 кг

Спортивные дисциплины «ВТФ» - командные соревнования»

Количественный состав и общий вес команды

- Командные соревнования среди мужских команд и в командных соревнованиях среди юниоров (до 21 года):

4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 300 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 300 кг.

- Командные соревнования среди женских команд и в командных соревнованиях

среди юниорок (до 21 года):

4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 260 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 260 кг.

- Командные соревнования в смешанных командах мужчин, женщин юниоров (до 21 года):

4 основных, из которых 2 мужчины и 2 женщины. Общий вес двух мужчин 160 кг. Общий вес двух женщин 135 кг.

- Командные соревнования среди юниоров (15-17) лет:

4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 270 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 270 кг.

- Командные соревнования среди юниорок (15-17 лет):

4 основных и 1 запасной. Общий вес команды без запасного не должен превышать 230 кг. При замене в команде на запасного общий вес команды не должен превышать 230 кг.

- Командные соревнования среди смешанных команд юниоров (15-17 лет):

4 основных, из которых 2 юниоры и 2 юниорки. Общий вес двух мужчин 136 кг. Общий вес двух женщин 118 кг.

Костюм и гигиена участника

Участники соревнований должны быть одеты в костюм, а также применять экипировку (защитный жилет, шлем, паховая раковина, накладки на предплечья и на голень, перчатки и капа, для спортивных дисциплин «весовая категория» обязательна защитная маска для юношей и девушек.

Паховая раковина, накладки на предплечья и на голени должны быть одеты под костюм Тхэквондо. Разрешается ношение религиозных платков, которые должны одеваться под шлем и внутрь костюма тхэквондо и не должны причинять вред или препятствовать действиям соперника. Участницы могут надевать под куртку футболку белого цвета. Защитные средства (эластичные биндаж, повязки) используются по рекомендации врача.

На участниках не должно быть колец, сережек, цепочек и иных посторонних предметов, кроме элементов экипировки.

Любой участник, не выполняющий требования настоящей статьи, лишается права участвовать в соревнованиях, и победа присуждается его противнику.

Обязанности и права участников

1. Участник обязан:

- а) строго соблюдать Положение, Правила, программу соревнований;
- б) выполнять требования судей;
- в) своевременно выходить на площадку по вызову судейской коллегии;
- г) быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям.

2. Участник имеет право:

- а) своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, Программу соревнований, изменения в Программе соревнований;
- б) получить информацию о принятых решениях Главной Судейской коллегией через официального представителя своей команды.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программа предназначена для обучающихся от 14 лет включает этапы спортивной подготовки:

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам (званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «тхэквудо» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объём тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1-7

2.2. Объем Программы

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица № 2. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	24
Общее количество часов в год	1248	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Для прохождения обучения по Программе, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо».

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

С учетом специфики вида спорта «тхэквондо» определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «тхэквондо» осуществляется на

основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, Таблица № 3.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2 Специальные тренировочные мероприятия			

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся, Таблица № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени

трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство Санкт-Петербурга 15-17 лет, до 21 года», «Чемпионат Санкт-Петербурга среди мужчин и женщин», для этапа высшего спортивного мастерства - «Чемпионат Санкт-Петербурга среди мужчин и женщин»

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – «Первенство России среди юниоров до 21 года», «Первенство Европы», «Первенство Мира». Для этапа высшего спортивного мастерства – «Чемпионат России среди мужчин и женщин», «Кубок России», «Чемпионат России среди команд», «Чемпионат Европы», «Чемпионат Мира».

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «тхэквондо»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее обучение по Программе, направляется Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1) рассчитывается на 52 недели в год. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых обучающихся;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

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.

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом учебно-тренировочным планом.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	10-15	12-18
4	Техническая подготовка	31-40	30-40

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10	8-12
6	Инструкторская и судейская практика	4-6	6-8
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Календарный план воспитательной работы на год представлен в Приложение № 2.

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

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

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

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

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;

- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Фундаментальное обоснование необходимости всемирного антидопингового кодекса

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность

- права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы.

Таких стандартов восемь:

1. **Запрещенный список** представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

- Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.

- Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- Субстанции, запрещенные в соревновательный период

- Субстанции, запрещенные все время

- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. **Международный Стандарт по терапевтическому использованию.** Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;

- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;

- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;

- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;

- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования. Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон. Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;

- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;

- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;

- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;

- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;

- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;

- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающимся и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб,

лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающихся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Вне соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируются через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока
- Соучастие - от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года
- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока

Смягчение санкций.

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина.

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных

программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающихся и обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;

2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;

3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;

4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в несоревновательный периоды;

5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.

3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений,

а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач отделения тхэквондо является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по тхэквондо.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в тхэквондо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, Таблица № 6.

Таблица № 6

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики тхэквондо. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи	

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих обучение по Программе (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. График проведения УМО составляется инструктором-методистом Учреждения и согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем лиц, обучающихся по Программе.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, обучающегося по Программе;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
 - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
 - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
 - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
 - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
 - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшего в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами-специалистами и тренером обучающегося. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание 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 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 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 обучающиеся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа тхэквондиста характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион тхэквондиста должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Фармакологические средства восстановления и витамины

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Психологические методы 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 обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления

является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

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 обучающиеся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 7

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств

№ п/п	Проводимые мероприятия:	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год	
Восстановительные средства:			
2.	Банные процедуры: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка	1 раз в неделю	
3.	Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия	1 раз в неделю	
4.	Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	по назначению врача	
5.	Закаливание организма	ежедневно	
6.	Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание	ежедневно	
7.	Рациональное питание: сбалансировано по	ежедневно	

	энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок		
Медико-биологические мероприятия:			
8.	Фармакологические средства: препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизирющие, аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы		По назначению и контролем врача
9.	Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы	по назначению врача	
10.	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача	

3. Система контроля

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

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодические проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Проведение текущего контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения спортивных результатов и освоения Программы, предусмотренных ФССП.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся проводится в течение года на всех этапах обучения в целях:

- контроля уровня физической подготовленности обучающихся, предусмотренных Программой;
- оценки соответствия результатов освоения Программы ФССП;
- проведения обучающимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования спортивного процесса.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующих Программу:

- по полугодиям;
- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний проводятся:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;
- показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо»;
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

Таблица № 8

Официальные спортивные соревнования по виду спорта тхэквондо (ВТФ)

Этап подготовки	Наименования соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Первенство Санкт-Петербурга 15-17 лет, Первенство Санкт-Петербурга до 21 года,.

	Первенство России до 15-17 лет
	Первенство России до 21 года
Этап высшего спортивного мастерства	Чемпионат Санкт-Петербурга
	Первенство России до 21 года
	Чемпионат России
	Кубок России
	Чемпионат России среди команд среди мужчин и женщин

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года (октябрь-ноябрь).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- теория и методика физической культуры и спорта – «зачет»;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо»;

- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете.

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

Таблица № 9

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 (ВТФ)»

12	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000м	мин , с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
1.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
				8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7.9	8.2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин.)	Количество раз	не менее	
			46	40
2.0	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
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	9.50
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6.9	7.9
			100% от массы обучающегося	90% от массы обучающегося
1.9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин.)	Количество раз	не менее	
			48	44
1.11	Кросс 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	Не более	
			-	16.30
1.12	Кросс 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	Не более	
			23.30	-
1.13	Спортивное звание	«Мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо»

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый год обучения и включает следующие структурные компоненты: теоретическую подготовку, специально-физическую подготовку, техническую, тактическую, психологическую подготовку, восстановительные и антидопинговые мероприятия, а также контрольно-переводные нормативы и соревнования.

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Формирование мотивации к повышению и достижению высоких спортивных результатов;

- Повышение уровня общей физической и специальной подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- Выполнение плана индивидуальной подготовки;
- Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- Приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тхэквондо»;
- Знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика.

На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие способностей обучающихся и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях. Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, физических качеств;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счёт планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора, что позволяет обучающемуся ознакомиться с тренерско-преподавательской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить категорию судьи по спорту.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, повышение, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведение дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа спортивной подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Тренерам-преподавателям по тхэквондо (ВТФ) рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития спортсменов, а не стремление попасть в число сильнейших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение обучающим определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста обучающихся. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке обучающихся, должен постоянно создавать предпосылки для

улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

В спортивных залах должны быть шкафчики-аптечки. Количество обучающихся не должно превышать норм, установленных Федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо, «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, при выполнении спортивных упражнений с собственным весом, и при работе на тренажёрах. При составлении команд и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий,
- убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности во время занятий на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов, примерный учебно-тематический план представлен в Приложение № 4.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления спортивной дисциплины вида спорта «тхэквондо» ВТФ, развиваемой в Учреждении, содержащим в своем наименовании словосочетания «Тхэквондо – весовая категория» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий:

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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» 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».

6. Условия реализации Программы

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, Таблица № 11;

- обеспечение спортивной экипировкой, Таблица № 12, № 13;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по Программе;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по Программе, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица № 11

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический, тренировочный	комплект	1
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
3	Мотор лодочный подвесной	штук	2
4	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
5	Гантели переменной массы (от1 до 10 кг)	комплект	1
6	Гантели переменной массы (от12 до 26 кг)	комплект	1
7	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
8	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
9	Зеркало настенное (1х2м)	штук	6
10	Измерительная рулетка	штук	1
11	Конус тренировочный	комплект	1
12	Лента эластичная (силовая)	штук	12
13	Лестница координационная (05х6м)	штук	1
14	Макивара-щит большая	штук	6
15	Макивара средняя	штук	12

16	Маркеры для тренировок	комплект	1
17	Мат гимнастический	штук	2
18	Мешок боксёрский	штук	2
19	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
20	Мяч баскетбольный	штук	1
21	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
22	Мяч футбольный	штук	1
23	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12м)	Комплект	1
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Переключатель навесная универсальная	штук	2
26	Петля резиновая 9от2кг до 90 кг)	штук	12
27	Платформа балансировочная	штук	1
28	Подвесная система для мешков	комплект	2
29	Подушка балансировочная	штук	1
30	Ракетка для тхэквондо (лапа-ракетка) для тхэквондо)	штук	12
31	Свисток	штук	1
32	Секундомер	штук	1
33	Скакалка гимнастическая	штук	12
34	Скамейка гимнастическая	штук	2
35	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
36	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
37	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
38	Стенка гимнастическая	штук	2
39	Степ-платформа	штук	12
40	Стойка для приседаний со штангой	комплект	1
41	Трос амортизатор спортивный	штук	12
42	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43	Эспандер латеральный для ног	комплект	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.			
44	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Таблица № 12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
4	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5	Носки электронные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
6	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1
7	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	1	1	1	1
8	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	1
9	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10	Протектор – бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2
11	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
12	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
13	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	1
14	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта тхэквондо»)	пар	на обучающегося	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 Н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы возможно применение сетевой формы взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной)

организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.
5. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
6. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
7. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003
8. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г
9. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
10. Сон А.С., Кларк Р.Дж. – Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ. - 2004г
11. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002 12. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация «тхэквондо России» : <http://www.tkd@ros.ru> //
3. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга // URL: <http://kfis.spb.ru/>
4. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru/>
6. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
7. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/><http://infosport.ru/>
8. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
10. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	ССМ(4-8); ВСМ (1-7).
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	250	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	125	150
4.	Техническая подготовка	536	487
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	100
6.	Инструкторская и судейская практика	50	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	100
Общее количество часов в год		1248	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта	Февраль
		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	Март
		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	Сентябрь
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	Январь
		- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей	Февраль
		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в семинаре судей	Июнь, октябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных соревнований: Легкоатлетический марафон «Кросс нации», Всероссийские соревнования по баскетболу 3x3 «Оранжевый мяч», «Лыжня России», Спартакиада допризывной молодежи	Февраль-сентябрь
		- акция-флешмоб «Здоровым быть модно!»	Февраль
		-проведение «Дней открытых дверей» в Учреждении	Сентябрь (первая среда, суббота месяца)
		- проведение волейбольного турнира	Январь – апрель (каждая

			пятница)
		-мероприятие посвященное Дню физкультурника	Вторая суббота августа
		-проведение турнира по настольному теннису	Октябрь (последняя пятница)
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм. Лекция о правильном спортивном питании	Март
		- поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - лекция спортивного врача	апрель
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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях)	День памяти, посвященный снятию Блокады Ленинграда	27 января
		Классные часы на тему «Кто такой террорист?», «Психологический портрет террориста и его жертвы», «Проблемы межнациональных отношений»	Февраль
		День защитника Отечества» (классные часы, беседы)	Февраль
		Акция «Помним героев», конкурс чтецов, посвященный Дню Победы. Предметная неделя литературы	Апрель
		Мероприятия антинаркотического месячника	Апрель
		Мероприятия, посвященные Дню города. Экскурсии	Май
		Акция «Зажги свечу». День памяти и скорби – день начала ВОВ	22 июня
		Мероприятие, посвященное Дню учителя	1-5 октября
		Беседа с обучающимися посвященная Дню народного единства	1-4 ноября

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	«Лыжня России»	Февраль
		Спартакиада допризывной молодежи	Февраль-апрель
		- участие в смотр-конкурсе государственных учреждений осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- участие в «Конкурсе профессионального мастерства тренеров» осуществляющих спортивную подготовку в Санкт-Петербурге;	Апрель-август
		- награждение победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»;	Декабрь
		Награждения тренеров, обучающихся Благодарностями Комитета по физической культуре и спорту.	Август, декабрь
		Легкоатлетический марафон «Кросс нации»	Сентябрь
		Всероссийские соревнования по баскетболу 3x3 «Оранжевый мяч»	Сентябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - проведение беседы с обучающимися о формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков – сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;	Апрель
		- проведение беседы с обучающимися о правомерном поведении болельщиков, расширение общего кругозора обучающихся. Оформление карт болельщика;	Апрель
		- проведение беседы обучающимися с целью мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	Ноябрь

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	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	Январь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

				деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Техника выполнения элементов вида спорта «тхэквондо».	≈ 25/30	март		Техника в тхэквондо. Терминология в тхэквондо. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основных элементов спарринга в виде спорота «тхэквондо»
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо».	≈ 25/35	апрель		Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря к соревнованиям.
Присвоение спортивных разрядов	≈ 25/30	апрель		Присвоение спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК.
Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель-август		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Май-август		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Июнь-август		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

	Антидопинг	≈ 25/35	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 20/35	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Вакцинирование от простудных заболеваний.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
		≈ 90	январь	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.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 90	Февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Социальные функции спорта	≈ 90	март	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорт «тхэквондо».	≈ 90	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 90	Май-август	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
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90	Июнь-август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающимся. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>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>
	Антидопинг	≈ 30	апрель - октябрь	Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов. Запрещенные вещества и методы в спорте. БАДы в спорте.
	Профилактика covid-19, простудных заболеваний	≈ 30	сентябрь	Профилактика covid-19, простудных заболеваний. Ванцинирование от простудных заболеваний.