

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМ. Б.Г.  
КУЗНЕЦОВА»  
(ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. КУЗНЕЦОВА»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
О.А. Могилин

ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
Протокол № 1 от 27.01. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Срок реализации 10 год

Астрахань – 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3 стр.
1.1. Специфика вида спорта.....	3 стр.
1.2. Цель и задачи прохождения спортивной подготовки.....	3 стр.
1.3. Структура многолетней подготовки.....	4 стр.
2. Нормативная часть.....	4 стр.
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта тхэквондо.....	4 стр.
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.....	5 стр.
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	5 стр.
2.4. Режимы тренировочной работы.....	6 стр.
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	7 стр.
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	8 стр.
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности...	8 стр.
2.8. Требования к материально-технической базе.....	9 стр.
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	11 стр.
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	11 стр.
2.11. Структура годового цикла.....	11 стр.
3. Методическая часть.....	11 стр.
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	11 стр.
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	14 стр.
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	14 стр.
3.4. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля.....	14 стр.
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	15 стр.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	22 стр.
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	25 стр.
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	26 стр.
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	27 стр.
4. Система контроля и зачетные требования.....	27 стр.
4.1. Конкретизация критериев лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	28 стр.
4.2. Требования к результатам реализации Программы.....	29 стр.
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам подготовки, сроки проведения контроля.....	29 стр.
4.4. Комплекс нормативов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	31 стр.
5. Информационное обеспечение рабочей программы.....	33 стр.
6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	34 стр.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина «ВТФ - весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 988 (зарегистрирован Минюстом России рег. № 71473 от 13 декабря 2022 г.) (далее – ФССП).

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

**Целью** прохождения спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) является отбор и эффективная тренировка обучающихся высокого уровня спортивного мастерства на базе СШОР.

**Задачи спортивной подготовки:**

– систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

– воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

– повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей;

– получение обучающимися знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;

– ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

– формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

– овладение методами определения уровня физического развития тхэквондиста и корректировки уровня физической готовности;

– формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «ВТФ -весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

*Примечание:*

- учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при условии не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- отдельные обучающиеся, досрочно выполнившие программные требования последующих этапов подготовки, могут переводиться в группы, соответствующие их подготовке;

- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

- в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	1	2	Без ограничения	Без ограничения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20	22	24	28
	312	416	520	624	728	832	1040	1144	1248	1456

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

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

	учебно- тренировочные мероприятия		
--	---	--	--

### Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»,						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы



спортивной подготовки 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в

(приложении № 3)

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

### **1. Теоретическая часть**

*Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.*

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

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

- 2.2. проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- 2.3. ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 2.4. 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:

- 3.3. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 3.4. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.5. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 3.6. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 3.7. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 3.8. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны

спортсмена или персонала спортсмена.

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

3.10. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

3.12. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

План составлен для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(приложении № 4)**. На основе этого плана *ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении*, осуществляющей программу спортивной подготовки.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса тхэквондистов, способствуют овладению практическими навыками в судействе тхэквондо.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо, правильно показать его, дать тактическое

обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тхэквондиста-новичка на классификационных соревнованиях.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по тхэквондо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с ТЭ.

Этап	Год	Практика, количество часов в	
		Судейская	Инструкторская
Тренировочный этап	1	3	2
	2	2	3
	3	4	5
	4	5	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	вп	8	7
Этап высшего спортивного мастерства	вп	8	7

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

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности занимающихся.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение, психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 гр. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин; ванны хвойные, жемчужные, солевые; бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

### **III. Система контроля**

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория»,

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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;

**12.** Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»</b>						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и	количество	не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/мужчины	юниорки/женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	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 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185



1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»</b>				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.13	1.23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3.4.	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения –поочередное сгибание-разгибание суставов. Повтор технических действий	количество повторений	не менее	
			1	
			10	8
			740	590

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.25	1.35
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
3. Уровень спортивной квалификации				
Для спортивной дисциплины «ВТФ - весовая категория»,				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	



19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	9 104		9							Зачёт
20	Участие в детских соревнованиях						26 156				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Контрольные поединки						18 156				-
22	Изучение перемещений в ТТП	24 156									Зачёт
23	Изучение защитных действий руками	108 156									Зачёт
24	Контратакующие технические действия	56 156									Зачёт
25	Атакующие технические действия	108 156									Зачёт
26	Работа в клинче	108 156									Зачёт
27	Переводные экзамены								36, 88, 140		Зачёт, перевод на следующий год
28	Спортивно - оздоровительный лагерь					36 44, 47 52, 70 72, 92 96, 100 104 132 136 144 148					-
29	Восстановительные мероприятия					-//-					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр							104 156			Зачёт, получение книжек «юный судья по спорту»
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии			104							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	52 156									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			108, 144							Зачёт
34	Понятия «режим дня», «режим питания», питьевой режим», «восстановление»			53, 105							Зачёт



	Работа к углу площадки.										
17	Изучение пумсе	ВП									-//-
18	Изучение сложной ударной техники	ВП									-//-
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	ВП									-//-
20	Участие в детских соревнованиях						ВП				Победы в поединках, зачётная книжка
21	Контрольные поединки						ВП				-
22	Изучение перемещений в ТТП	ВП									Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	ВП									Учёт в соревновательных поединках
24	Контратакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	ВП									Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	ВП									-//-
27	Оценка текущей успеваемости									36, 88, 140	Зачёт, перевод на следующий год
28	Тренировочные сборы					36 44, 47 52, 70 72, 92 96, 100 104, 132 136, 144 148, 152 156, 174 176, 194 198, 202 206,					-
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-



10	Техника безопасного использования оборудования и инвентаря				1							Зачёт, допуск к самостоятельным занятиям на тренажёрах
11	Специальные физические упражнения	ВП										-
12	Базовые стойки	ВП										-
13	Изучение ударной техники руками	ВП										Учёт в соревновательных поединках
14	Изучение простых технических действий ногами	ВП										Учёт в соревновательных поединках
15	Изучение степов и перемещений	ВП										Учёт в соревновательных поединках
16	Удержание площадки. Работа к углу площадки.	ВП										Учёт в соревновательных поединках
17	Изучение пумсе	ВП										-//-
18	Изучение сложной ударной техники	ВП										Учёт в соревновательных поединках
19	Провоцирование и выходы в атаку или контратаку	ВП										Учёт в соревновательных поединках
20	Участие в детских соревнованиях							ВП				Победы в сор- ниях, выполнение КМС, МС
21	Контрольные поединки							ВП				Статистика результативности
22	Изучение перемещений в ТТП	ВП										Учёт в соревновательных поединках
23	Изучение защитных действий руками	ВП										Учёт в соревновательных поединках
24	Контратакующие технические действия	ВП										Учёт в соревновательных поединках
25	Атакующие технические действия	ВП										Учёт в соревновательных поединках
26	Работа в клинче	ВП										-//-
27	Оценка текущей успеваемости										40 44	Зачёт, перевод на следующий год
28	Тренировочные сборы											По пла ну сб







					КОМ а НД						
29	Восстановительные мероприятия					ВП					-
30	Судейская практика, помощь в организации соревнований, просмотр турниров мастеров								ВП		-
31	Краткие сведения из области анатомии и физиологии спорта			4							Зачёт
32	Развитие морально-волевых качеств	ВП									-
33	Обзор проблем допинга и борьбы с ним на современном этапе			ВП							-
34	Основы игровых, водных видов спорта, смежных единоборств										-
35	Самостоятельное повторение пройденного материала		ВП								Зачёт, заполненный личный дневник спортсмена
36	Работа по индивидуальным планам ОФП, СФП, технической подготовки		ВП								Зачёт, результат тестирования
ВП – весь период											

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

	физического развития и укрепления здоровья человека			культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

				методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

	деятельности			Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок



			<p>различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»**

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо», содержащих в своих наименовании слова и словосочетания «ВТФ - весовая категория» (далее – «ВТФ - весовая категория»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

16.4. 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.

16.5. 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».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17.1. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1) ;
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 2);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2

34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), 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

#### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет 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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

– Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

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

### **Информационное обеспечение Рабочей программы**

#### **Основное:**

1. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007
2. «Основы Тхэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994
3. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов - на - Дону, «Феникс», 2003
4. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

#### **Дополнительное:**

5. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
6. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
7. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
8. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998

#### **Интернет -ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.  
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Союз Тхэквондо России [tkd.rtu@gmail.com](mailto:tkd.rtu@gmail.com)

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>

## Приложение № 1

### Календарный план

физкультурных мероприятий и спортивных соревнований Астраханской области  
на 2023 год  
от Региональной общественной организации «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО»  
(наименование федерации)

N п/п	Наименование физкультурного мероприятия или спортивного соревнования	Сроки проведения	Место проведения	Количество участников	Организаторы мероприятия
I. Участие спортсменов в региональных, межрегиональных, всероссийских, международных соревнованиях по видам спорта на территории Астраханской области					
1. Региональные официальные спортивные соревнования по видам спорта					
1	Первенство Астраханской области по тхэквондо (ВТФ) среди юниоров до 21 года,	04-05 февраля	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	30	РОО «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО» при участии Министерства
2	Первенство Астраханской области по тхэквондо (ВТФ) среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.)	04-05 февраля	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	45	РОО «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО» при участии Министерства
3	Первенство Астраханской области среди младших юношей и девушек (2012 г.р.)	04-05 февраля	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	30	РОО «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО» при участии Министерства

4	Первенство Астраханской области по тхэквондо (ВТФ) среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-2011 г.р.)	15-16 апреля	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	50	РОО «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО» при участии Министерства
---	--	--------------	----------------------------	----	---

5	Чемпионат Астраханской области по тхэквондо (ВТФ) среди мужчин и женщин	26 августа	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	30	РОО «Астраханская федерация ТХЭКВОНДО» при участии Министерства
6	Открытый региональный турнир по тхэквондо (ВТФ) «Первенство Муниципального образования «Город Астраханьна призы С/К «Боец» средимладших юношей и девушек 11 лет (2012г.р), юношей и девушек 12-14 лет (2008-2011г.р.), юниоров и юниорок (15-17 лет) (2006-2008 г.р.), мужчин и женщин 2006 г.р. и старше	27авгус-та	г. Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	250	МБУ ДО г.Астрахани ДЮСШ№4,Управления образования, РОО АФТ, С/К «Боец»

II Участие спортсменов Астраханской области в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях по различным видам спорта в иных субъектах РФ, а также иностранных государствах

1.	ВС «Дети Кавказа среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	20-22 января	г. Нальчик, КБР	15	
2.	ВС «Кубок Дона» среди юношей и девушек (12-14 лет) (2010-2008 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2005-2007 г.р.), среди мужчин и женщин 2005г.р. и старше.	27-30 января	г. Ростов –на-Дону	15	



3.	Первенство ЮФО среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.)	10-13 февраля	г. Элиста		
4.	ВС «Кубок президента СТР» среди юношей и девушек (12-14 лет) (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.).	17-20 февраля	г. Черкесск	30	
5.	Первенство ЮФО среди юниоров и юниорок до 21 года.	24-26 февраля	ст. Архангельская, Краснодарский край	15	
6.	ВС «Кубок президента СТР» среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	10-13 марта	г. Черкесск	7	
7.	Первенство России среди юниоров и юниорок 15-17 лет (2006-2008 г.р.)	14-20 марта	г. Витязево, Краснодарский край	22	
8.	Первенство России среди юниоров и юниорок до 21 года.	29 марта- 3 апреля	г. Казань, Республика Татарстан	15	
9.	Первенство ЮФО среди юношей и девушек 12-14 лет. (2009-2011 г.р.)	05-08 мая	г. Шахты, Ростовская область	30	
10.	ВС «Кубок Рязанского Кремля» среди юношей и девушек (12-14 лет) (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	12-15 мая	г. Рязань	40	

11.	Кубок России среди мужчин и женщин 2006г.р.и старше	28 мая-02 июня	г. Набережные Челны, Республика Татарстан	10	
12.	Чемпионат России (командный) среди мужчин и женщин 2006г.р.и старше	02-05 июня	г. Набережные Челны, Республика Татарстан	10	
13.	Первенство России среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-2011г.р.)	08-14 июня	г. Шахты, Ростовская область	20	
14.	Межрегиональный турнир	1-3 июля	ст. Архипо-Осиповка, Краснодарский край	25	
15.	Чемпионат ЮФО среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	04-06 августа	г. Шахты	10	
16.	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	11-14 августа	г. Каспийск, Республика Дагестан	10	
17.	Чемпионат России по тхэквондо (ВТ) среди мужчин и женщин	23-29 сентября	г. Майкоп, Республика Адыгея	10	

18.	Всероссийские соревнования «Патриот» среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	20-22 октября	г. Москва	10	
19.	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	23-26 октября	г. Тольятти, Самарская область	10	
20.	Всероссийские соревнования «Кумган Кап» среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	30 октября-02 ноября	г. Шахты, Ростовская область	10	
21.	ВС «Кубок Приазовья» среди юношей и девушек (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше..	06-09 октября	г. Таганрог, Ростовская область	10	
22.	ВС "Кубок Балтийского моря" среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	16-20 ноября	г. Санкт-Петербург	10	
23.	ВС "Кубок Таэквон" среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	17-20 ноября	г. Москва	10	

24.	ВС "Братишка" среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	23-27 ноября	г. Магнитогорск, Челябинская область	10	
25.	ВС "Жемчужина Черноземья" среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	24-26 ноября	г. Липецк	10	
26.	ВС «Кубок Эльбруса среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	01-05 декабря	г. Нальчик, КБР	30	
27.	Всероссийские соревнования по тхэквондо ВТ среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	15-17 декабря	г. Волгоград	20	
28.	ВС "Мамлюк Челлендж" среди юношей и девушек 12-14 (2009-2011 г.р.), среди юниоров и юниорок 15-17 лет. (2006-2008 г.р.), среди мужчин и женщин 2006г.р. и старше.	22-25 декабря	г. Черкесск, КЧР	10	
29.	МС «Россия опен»	ноябрь	Москва	20	

III. Тренировочные мероприятия по различным видам спорта по подготовке спортивных сборных команд Астраханской области к участию в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятиях

1.	ТМ к ПР среди юниоров и юниорок 15-17 лет	1-14 марта	Ростовская область	5	
2.	ТМ к ПР среди юниоров и юниорок до 21 года	20-27 марта	Краснодарский край		
3.	ТМ в составе Сборной России среди юниоров и юниорок 15-17 лет 1 этап	июнь	г.Нальчик	5	
4.	ТМ в составе Сборной России среди юниоров и юниорок до 21 года 1 этап	июль	г. Тула	5	
5.	ТМ в составе Сборной Краснодарского края	июль	г-к. Анапа	5	
6.	ТМ в составе Сборной России среди юниоров и юниорок 15-17 лет 2 этап	август	г. Бронницы	5	
7.	ТМ в составе Сборной республики Дагестан	август	г. Махачкала	5	
8.	ТМ к Чемпионату России	08-21 сентября	Республика Дагестан	5	
9.	ТМ в составе Сборной России среди юниоров и юниорок до 21 года 2 этап	октябрь	г. Москва	5	

10	ТМ к МС «Россия оупен»	октябрь	Астрахань	5	
11	ТМ в составе Сборной Ростовской области	ноября	г. Шахты	5	

**Годовой учебно-тренировочный план  
ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»  
на 2023 год**

**Приложение № 2**

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	1	2	Без ограничения	Без ограничения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	20	22	24	28
(часы)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
Общая физическая подготовка (часы)	115	112	120	143	167	191	166	183	200	175
Специальная физическая подготовка (часы)	44	75	109	131	153	175	229	252	275	262
Участие в спортивных соревнованиях (часы)	-	12	26	31	36	42	156	172	187	233
Техническая подготовка (часы)	125	172	182	218	255	300	322	325	387	507
Тактическая , теоретическая психологическая подготовка (часы)	19	25	42	50	58	66	73	80	87	116

Инструктор- ская и судейская практика (часы)	-	8	16	20	66	25	42	46	50	87
Медицин- ские, медико- биологичес- кие, восстанови- тельные мероприя- тия, тестирова- ние и контроль (часы)	9	12	25	31	29	33	52	57	62	146



**Приложение № 3**

**Комплексный план  
воспитательной и профилактической работы  
ГБУ ДО АО «СШОР им. Б.Г. Кузнецова»  
на 2023 год**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Количество участников	ФИО ответственного за проведение (участие)
<b>1. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>					
3	Открытый региональный турнир по тхэквондо (ВТФ) «Первенство Муниципального образования «Город Астрахань на призы С/К «Боец» среди младших юношей и девушек 11 лет (2012 г.р), юношей и девушек 12-14 лет (2008-2011 г.р), юниоров и юниорок (15-17 лет) 2006-2008 г.р) , мужчин и женщин 2006 г.р.и старше	27 августа	г.Астрахань (ГАУ АО ЦРСИ)	250	Свириденко Н.Ю Демина О.Н.
5	Веселые старты посвященные дню защиты детей	31 мая	Ул. Ленина 3	30	Демина О.Н. Тренеры по назначению
7	Матчевая встреча по футболу между отделениями посвященная к Дню физкультурника	5 августа	Площадка города	25	Демина О.Н. Тренеры по назначению
<b>2. Профорientационная деятельность</b>					
1	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований	В течение года	Ул. Ленина 3	113	Демина О.Н. Тренеры по назначению
2	Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года	Места проведения учебно-тренировочных занятий	68	Демина О.Н. Тренеры по назначению
<b>3. Здоровьесбережение</b>					
1	Беседа, приуроченная к Всемирному дню здоровья	14 апреля	Ул. Ленина 3	60	Свириденко Н.Ю.

2	Семинар, приуроченный к Областному дню здоровья и спорта	19 мая	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	25	тренеры – преподаватели
3	Мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта	24 июня	Площадка города	20	тренеры – преподаватели
4	Питание спортсмена, как составляющая формулы здоровья	ежемесячно	Места проведения учебно-тренировочных занятий	100	тренеры – преподаватели
5	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	ежемесячно	Места проведения учебно-тренировочных занятий	150	тренеры – преподаватели
6	Питьевой режим спортсмена – залог успеха	ежемесячно	Места проведения учебно-тренировочных занятий	68	тренеры – преподаватели
<b>4. Профилактическая работа</b>					
1	Беседа о предотвращении правонарушений в местах проведения тренировочного процесса в спортивном зале	ежемесячно	Места проведения учебно-тренировочных занятий	200	тренеры – преподаватели
2	Беседа, посвященная международному дню борьбы с злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом	24 июня	с. Яксатово	10	тренеры – преподаватели
3	Индивидуальные беседы с обучающимися, склонными к правонарушениям.	Ежеквартально	Места проведения учебно-тренировочных занятий	200	тренеры – преподаватели
4	Лекция на тему «Спорт без наркотиков»	Ежеквартально	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	40	тренеры – преподаватели
5	Профилактическая беседа о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании	Ежеквартально	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	25	тренеры – преподаватели
6	Беседа перед тренировочным	Ежеквартально	Места	150	Тренеры –

	процессом на тему «Хочешь быть здоровым – будь им!»	ежегодно	проведения учебно-тренировочных занятий		преподаватели
7	Беседа с обучающимися (профилактика экстремизма и терроризма)	Ежеквартально	Места проведения учебно-тренировочных занятий	45	Старшие тренеры – преподаватели
8	Беседа на тему: Правила поведения в случаях обнаружения бесхозных вещей, признаках подозрительного поведения отдельных лиц	Два раза в год	Места проведения учебно-тренировочных занятий	100	Старшие тренеры – преподаватели
9	«Единый день безопасности»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение правил дорожного движения;</li> <li>- Профилактика травматизма детей от внешних причин;</li> <li>- Правила пожарной безопасности для детей;</li> <li>- Правила поведения у водоемов;</li> <li>- Правила поведения на льду.</li> </ul>	10 числа каждого месяца	Места проведения учебно-тренировочных занятий	90	Старшие тренеры – преподаватели
10	Проведение профилактических мероприятий в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)	01 сентября	По назначению	20	Инструктор-методист по назначению
11	Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Сообща, где торгуют смертью» (март, ноябрь)	По назначению	По назначению	30	Представить УМВД
<b>5. Патриотическое воспитание</b>					
1	Участие в акции георгиевская ленточка	май	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	100	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Беседа к дню Государственного флага Российской Федерации	21августа	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	25	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5	Беседа, приуроченная к Дню Конституции	08 декабря	Ул. Л.Толстого ,26 ДЮСШ №4	15	Свириденко Н.Ю.

**Приложение № 4**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<i>Этап начальной подготовки</i>	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	"Риски последствия использования биологически активных добавок»	Тренер	в течение года
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	"Виды нарушений антидопинговых правил"	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год

		«Проверка лекарственных средств»	обеспечение в учреждении	
	Тематический урок	«За чистый спорт»	Тренер	1 раз в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Беседа	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер	1 раз в год