

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Дельфин» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского  
совета  
от «22» 12 2025 года  
протокол № 13

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО СШ «Дельфин»

\_\_\_\_\_/Н.А. Томчук/

приказ № 178 «22» 12 2025 года



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду  
спорта «тхэквондо ИТФ» этап совершенствования спортивного мастерства

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утвержденным приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 778)

Санкт-Петербург  
2025

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Дельфин» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского  
совета  
от « » \_\_\_\_\_ 2025 года  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО СШ  
«Дельфин»  
\_\_\_\_\_/Н.А. Томчук/  
« » \_\_\_\_\_ 2025 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду  
спорта «тхэквондо ИТФ» этап совершенствования спортивного мастерства

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утвержденным приказом  
Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 778)

Санкт-Петербург  
2025

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо ИТФ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 778<sup>1</sup>(далее – ФССП).

2. Цели Программы:

- организация многолетней подготовки спортсменов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Российской Федерации;
- создание условий для занятий детей и подростков тхэквондо ИТФ, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям тхэквондо ИТФ, направленным на развитие личности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Таблица № 1 в соответствии с Приложением № 1 к ФССП).

В таблице отражены требования относительно сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ обучающихся, количества обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.

На основании Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

---

<sup>1</sup> Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 01.11.2025, регистрационный № 84042.

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

Таблица №1

| Этап спортивной подготовки                    | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин «весовые категории»  |  |  |                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается                                  | 14   | 5                       |

#### 4. Объем Программы.

Объем Программы указывается в астрономических часах (60 минут) (таблица № 2). Организация выбирает количество часов из указанного для соответствующего периода диапазона и рассчитывает программу на 52 недели в год с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (Таблица № 3). В соответствии с Приказом № 634 при планировании ДОПСП используются астрономические часы (60 минут).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

| Этап норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки            |
|------------------------------|---|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю    | 20  |
| Общее количество часов в год | 1040  |

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

Таблица №3

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия              | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------|--|---|
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                            | 16  |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                      | 18  |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                     | 16  |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                 | 35  |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 9   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)   | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4 |

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

Под основными видами (формами) обучения подразумеваются учебно-тренировочные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельная и дистанционная подготовка. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Дистанционная подготовка объявляется на основании распоряжений ИОГВ в ведении которого находится учреждение или правительства субъекта Российской Федерации.

5.1. В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

– фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого занимающегося;

– поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

– метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

– круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих

упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

– метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

– посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №4)

Место проведения учебно-тренировочных мероприятий зависит от целей и задач этапа подготовки и определяется Организацией самостоятельно.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям и специальным учебно-тренировочным мероприятиям проводится без учета времени следования к месту их проведения и обратно.

Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, восстановительные мероприятия, организовываются при целесообразности их проведения.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

| №<br>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 совершенствования спортивного мастерства   |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |
| 1.1  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | 21  |
| 1.2  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 18  |
| 1.3  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям                    | 18  |

|   |   |                                     |
|---|---|-------------------------------------|
| 1.4   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |   |                                     |
| 2.1   | Учебно-тренировочные мероприятия по общему и (или) специальной физической подготовке              | 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   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | до 60 суток                         |

### 5.3. Объем соревновательной деятельности (Таблица № 5).

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (далее – ЕКП) соревнования разделяются по статусу – межрегиональные, всероссийские и международные физкультурные мероприятия, и спортивные мероприятия.

Организация 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 ЕКП, и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст, пол и уровень спортивной квалификации обучающихся должен соответствовать положениям (регламентам) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта «тхэквондо ИТФ».

Все обучающиеся должны иметь медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдать антидопинговые правила, утвержденные общероссийскими и международными антидопинговыми организациями.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

| Виды спортивных соревнований  | Этапы и годы спортивной подготовки            |
|---|---|
|   | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивания досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» |   |
| Контрольные   | 2   |
| Отборочные  | 2   |
| Основные  | 1   |

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Образец годового учебно-тренировочного плана приведен в приложении № 1.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении №2.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении №3.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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



обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

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

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, 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.

Вне соревновательного периода – 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 спортсмена - 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 спортсмена, 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 Спортсменов, которые не являются Спортсменами 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 Спортсмен, 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.

9. Планы инструкторской и судейской практики приведен в приложении №4.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в приложении №5.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап спортивной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

### 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 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 ИТФ»;

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой 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.

Требования к нормативам по общей физической и специальной физической подготовки установлены ФССП. Организация разрабатывает программу приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. в соответствии с приложением ФССП, а также другие упражнения по усмотрению Организации.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности обучающихся к выполнению поставленных перед ним задач. Нормативы по физической подготовке обучающиеся сдают в конце каждого учебного года (спортивного сезона), что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику показателей.

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

Таблица №6

| №<br>п/п   | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--|---|----------------------|----------|---------|
|  |   |                      | юниоры   | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории» |   |                      |          |         |
| 1.1  | Бег на 60 м   | с                    | не более |         |
|  |   |                      | 8,1      | 8,5     |
| 1.2  | Бег на 2 000 м  | мин, с               | не более |         |
|  |   |                      | 8.00     | 9.55    |
| 1.3  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 50       | 44      |
| 1.4  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее |         |
|  |   |                      | 37       | 16      |
| 1.5  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | +11      | +15     |
| 1.6  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|  |   |                      | 218      | 183     |
| Уровень спортивной квалификации  |   |                      |          |         |
| 2.1  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                      |          |         |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо ИТФ» по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем на основе соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении №6.

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ». Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ» учитываются Организационными Комитетами при формировании ДОПСП, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

#### VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 7);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 8);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица №7**

| №п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                          | Единица измерения | Расчетная единица               | Количество изделий |
|------|--|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1.   | Весы электронные   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 2                  |
| 2.   | Гимнастическая стенка  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 4                  |
| 3.   | Доска для разбивания (многоразовая)  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 4.   | Лапа боксерская  | пар               | на тренировочный спортивный зал | 12                 |
| 5.   | Лапа тренировочная - ракетка   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 12                 |
| 6.   | Макивара ракетка (двойная) для тхэквондо                                   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 6                  |
| 7.   | Мат гимнастический (2х1 м)   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 10                 |
| 8.   | Мяч набивной (медицинбол) 1 кг   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 9.   | Мяч набивной (медицинбол) 2 кг   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 10.  | Мяч набивной (медицинбол) 5 кг   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 11.  | Мяч набивной (медицинбол) 7 кг   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 3                  |
| 12.  | Мешок боксерский   | штук              | на тренировочный спортивный зал | 4                  |
| 13.  | Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» («ласточкин хвост» 12х12 м) | штук              | на тренировочный спортивный зал | 1                  |
| 14.  | Скакалка гимнастическая  | штук              | на тренировочный спортивный зал | 12                 |

|   |   |          |                                 |    |
|---|---|----------|---------------------------------|----|
| 15.   | Скамейка гимнастическая   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 2  |
| 16.   | Станок для разбивания досок   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 17.   | Станок для специальной техники  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 18.   | Таймер электронный  | штук     | на тренировочный спортивный зал | 1  |
| 19.   | Устройство настенное для подвески боксерских мешков   | штук     | на тренировочный спортивный зал | 4  |
| 20.   | Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)   | комплект | на тренировочный спортивный зал | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |   |          |                                 |    |
| 21.   | Электронная система судейства для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований | комплект | на организацию                  | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №8

| № п/п | Наименование спортивной экипировки  | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)         | штук              | на организацию    | 12                 |
| 2.    | Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)     | штук              | на организацию    | 12                 |
| 3.    | Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ») | штук              | на организацию    | 12                 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                   |                   |   |                         |
|--|---|-------------------|-------------------|---|-------------------------|
| №п/п   | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                   |                         |
|  |   |                   |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |   |                   |                   | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |



|     |   |      |                 |   |   |
|-----|---|------|-----------------|---|---|
| 1.  | Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)                           | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 2.  | Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)                  | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 3.  | Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)                                    | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 4.  | Костюм спортивный парадный  | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 5.  | Костюм спортивный тренировочный   | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 6.  | Кроссовки (беговые) для улицы   | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 7.  | Нагрудник защитный (женский)  | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 8.  | Обувь для зала (степки)   | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 9.  | Перчатки закрытого типа (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)                 | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 10. | Перчатки боксерские снарядные   | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 11. | Протектор зубной (капа)   | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 12. | Протектор-бандаж для паха   | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 13. | Шлем защитный с закрытым верхом (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)         | штук | на обучающегося | 1 | 2 |
| 14. | Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)     | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |
| 15. | Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ») | пар  | на обучающегося | 1 | 2 |

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки,

при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Организации

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

18.2. 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 ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы  
комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы не применяются.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |
|------------------------------|---|---|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |
|                              |   | 20  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                              |   | 4   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |
|                              |   | 5   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка   | 166,4   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 187,2   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях  | 166,4   |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 364   |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 93,6  |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   | 20,8  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия | 41,6  |
| Общее количество часов в год |   | 1040  |

Приложение №2  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|----------|---|---|------------------|
| 1.       | Профориентационная деятельность   |   |                  |
| 1.1.     | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.     | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                   | В течение года   |
| 2.       | Здоровьесбережение  |   |                  |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений<br>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   | В течение года   |

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

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
| 4.   | Развитие творческого мышления   |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

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

| Вид программы                                 | Тема | Ответственное<br>лицо | Сроки проведения |
|---|------|-----------------------|------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства |      |                       |                  |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА               |      | Спортсмен             | 1 раз в год      |

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

План инструкторской и судейской практики

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



Приложение № 5  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»  
этап совершенствования спортивного мастерства

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия                             | Сроки проведения            |
|----------|---|---|-----------------------------|
| 1.       | Углублённое медицинское обследование                          | Углублённое медицинское обследование    | I полугодие<br>II полугодие |
| 2.       | Получение допуска до участия в УТМ и спортивных соревнованиях | Индивидуальное медицинское обследование | В течении года              |

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                    | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:   | = 1200                      |                  | Этап совершенствования спортивного мастерства  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | = 200                       | 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. |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | = 200                       | октябрь          | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | = 200                       | ноябрь           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Психологическая подготовка   | = 200                       | декабрь          | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | = 200                       | январь           | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | = 200                                     | февраль-май   | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
|  | 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 физиотерапевтически | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |

|  |   |        |   |  |
|--|---|--------|---|--|
|  |   |        | е процедуры; баня;<br>массаж; витамины.<br>Особенности<br>применения<br>восстановительных<br>средств. |  |
|  | Всего на этапе<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства: | = 1200 |   |  |