

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Высокогорского муниципального района**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «24» апреля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «Спортивная школа»
И.Н.Майоров
Пр. № 48 «24» апреля 2023 г.

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «тхэквондо», утвержденного приказом Минспорта России
от 15 ноября 2022 г. №988.

(Зарегистрировано в Минюсте РФ 13 декабря 2022 г. №71473)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальный этап - 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 2-4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 10 лет и старше.

**Сведения о разработчиках
программы:**

Губаева Т.Г.- зам.директора
по СР

Савина И.Н. - инструктор-
методист

Кунафин Р.Р. - тренер-
преподаватель по тхэквондо

Высокая Гора, 2023г.

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1.Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо»	6
2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.3.Объем дополнительной образовательной программы	7
2.4.Виды и формы обучения.....	10
2.4.1.Учебно-тренировочные занятия	11
2.4.2.Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.4.3.Спортивные соревнования	14
2.5.Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.6.Календарный план воспитательной работы	18
2.7.Антидопинг	20
2.8.Инструкторская и судейская практика.....	24
2.9.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....	25
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	27
3.1.Требования к результатам прохождения программы	27
3.2.Аттестация обучающихся	29
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»	34
4.1.Общая физическая подготовка.....	34
4.2.Специальная физическая подготовка	35
4.3.Техническая подготовка	38
4.4.Тактическая подготовка.....	45
4.5.Теоретическая подготовка.....	51
4.6.Учебно-тренировочный план	60
5. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	65

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	65
6.1. Материально-технические условия	65
6.2. Кадровые условия.....	66
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	73