

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
КИМРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**ДИРЕКТОР МАУДО**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**О.Ю. СИНЮШКИНА**

» *апрель* 20*23* г.

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

Срок реализации программы: без ограничений

составители программы:

старший инструктор-методист

Платонова Л.А.

КИМРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

2023 г.

## Содержание

<b>1. Общие положения</b>	-3
1.1. Характеристика вида спорта	-3
1.2. Цель Программы	-3
<b>2. Характеристика Программы</b>	
спортивной подготовки	-4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	-4
2.2. Объем Программы	-5
2.3. Виды обучения	-5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	-7
2.5. Календарный план воспитательной работы	-8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	- 10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	- 13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	- 14
<b>3. Система контроля</b>	- 18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	- 18
3.2. Оценка результатов освоения Программы	- 19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	- 19
<b>4. Рабочая программа</b>	- 22
4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	- 22
4.2. Результаты прохождения спортивной подготовки	- 23
4.3. Рабочая программа тренера-преподавателя	- 35
4.4. Учебно-тематический план	- 41
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	- 44
<b>6. Условия реализации Программы</b>	- 45
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	- 45
6.2. Кадровые условия реализации Программы	- 50
6.2.1. Укомплектованность школы педагогическими, руководящими и иными работниками	- 50
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников школы	- 50
<b>7. Информационно-методические условия реализации Программы</b>	- 50

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1098(далее – ФССП) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1240

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тхэквондо МФТ. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки занимающихся, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа направлена на создание условий для укрепления здоровья, физического воспитания и развития детей, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта – тхэквондо МФТ) и подготовку к освоению уровней спортивной подготовки. Актуальность Программы заключается в том, что в настоящее время наблюдается активный интерес детей и подростков к различным видам единоборств, в том числе к тхэквондо МФТ, которое является эффективным средством всестороннего физического развития, развивает быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенное на активной спортивной борьбе, тхэквондо МФТ приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

Вид спорта «тхэквондо МФТ» – представляет собой ограниченные и целенаправленные удары в корпус и голову. Наносятся всеми конечностями. Защита надевается только на те участки тела, которыми боец наносит удары. Это объясняется тем, что тхэквондист контролирует силу и не бьет настолько, чтобы повергнуть противника в нокаут. По этой причине основа тренировок этого тхэквондо МФТ – это точность, совершенствование техники и силы.

Тхэквондо МФТ означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ» определяются организацией, реализующей Программу.

1.2. **Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения (недо-тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика Программы

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивных дисциплин «туль»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

**2.2.** Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования

**Учебно-тренировочные занятия** в Организации имеют следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов организации к соревнованиям.

№	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)		
		НП	Т(СС)	ССМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10суток
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 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тхэквондо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Для спортивных дисциплин «туль»</b>					
Контрольные		2	2	2	
Отборочные			2	2	2
Основные				2	
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>					
Контрольные		2	2	2	
Отборочные			2	2	2
Основные				2	3

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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).

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 Программу.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		спортивного мастерства	
	Недельная нагрузка в часах									
	6		8		10		14		20	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах									
	2		2		3		3		4	
	Наполняемость групп (человек)									
	от 12		от 12		от 8		от 8		от 4	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
<b>Для спортивных дисциплин «туль»</b>										
Общая физическая подготовка	35	109	30	125	20	104	15	109	10	104
Специальная физическая подготовка	30	94	30	125	25	130	25	182	30	312
Участие в спортивных соревнованиях	-		-		5	26	5	37	10	104
Техническая подготовка	20	62	25	104	30	156	30	219	25	260
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	31	10	41	10	52	15	109	15	156
Инструкторская и судейская практика	-		-		5	26	5	36	5	52
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	16	5	21	5	26	5	36	5	52
<b>Итого:</b>	312		416		520		728		1040	
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>										
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП до года		НП свыше года		УТЭ до трех лет		УТЭ свыше трех лет		ССМ	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Общая физическая подготовка	30	93	30	125	25	130	15	109	10	104
Специальная физическая подготовка	25	78	25	104	20	104	25	182	30	312
Участие в спортивных соревнованиях	5	16	5	21	8	42	8	58	10	104
Техническая подготовка	20	62	25	104	30	156	30	219	15	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	47	10	41	10	52	15	109	15	156
Инструкторская и судейская практика	-		-		2	10	2	15	10	104
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	16	5	21	5	26	5	36	10	104



<b>Итого:</b>	312	416	520	728	1040
---------------	-----	-----	-----	-----	------

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

		программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

### Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
  2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
  3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
  4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.
  5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
  6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
  7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
  8. 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.
  9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
  10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
  11. 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. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	------------------------------------	------------------	----------------------------------------

Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для	«Виды	1-2 раза в	Согласовать с ответственным за

	спортсменов и тренеров-преподавателей	нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	год	антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тверской области

## 2.7.План инструкторской и судейской практики

<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>	количество часов
Инструкторская и судейская практика: Лекция «Основы судейства»	3
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию	5
<b><i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i></b>	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	6
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	9
Итого инструкторская практика:	15
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4
Итого судейская практика:	10
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>25</b>
<b><i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i></b>	
Инструкторская практика	

Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия	4
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3
Самостоятельное проведение общей разминки	3
Итого инструкторская практика:	13
Судейская практика	
Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
Итого судейская практика:	16
<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>	<b>29</b>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3
Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой	3
Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований Организации для группы начальной подготовки	4
Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований Организации для учебно-тренировочных групп	3
Итого инструкторская практика:	20
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований Организации для группы начальной подготовки	12
Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной Организации для учебно-тренировочных групп	10
Итого судейская практика:	22
<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>42</b>

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

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировок и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психо-реабилитационные процедуры. В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно тхэквондист не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### ***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

### Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, сточки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и

характера как вообще спорта тхэквондо, так непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

#### Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### ***Методические средства восстановления***

Под методическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро и макро циклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;
- б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма имеет общефизическая подготовка. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки. Методические средства восстановления. Под методическими средствами восстановления



подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона. Методические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Методические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма тхэквондиста имеет общефизическая подготовка. Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

#### ***Медико-биологические средства восстановления.***

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в тхэквондо, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины. Применение фармакологических средств, стимулирующих умственную деятельность, планирование их применения, следует осуществлять у спортсменов с уровнем квалификации не ниже мастера спорта и под руководством врача. Практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств, при всей их эффективности, не имеет должного распространения.

#### ***Психологические средства восстановления.***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих,

аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тхэквондо. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо, чтобы и тхэквондисты представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по тхэквондо и к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. №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».

### **3. Система контроля**

**3.1.** 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:

**3.1.1.** На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

**3.1.2.** На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ» 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 МФТ»;
- 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 муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3. 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 «настольный теннис»;
- 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.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией 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.

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			25		20	
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			15		10	
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			15		12	

**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 МФТ»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-----	------------	-------------------	----------

		юноши		девушки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		
			6,0	6,2	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		
			5,50	6,20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в поре лежа на пол	количество раз	не менее		
			13	7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее		
			+4	+5	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			9,3	9,5	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			140	130	
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			10,4	10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		
			8,05	8,29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		
			18	9	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+6	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			8,7	9,1	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	145	
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более		
			15	10	
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более		
			10	5	
3.3.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более		
			9,0	9,4	
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее		
			22	20	
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-----	------------	-------------------	----------

		юноши, юниоры		девушки, юниорки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			8,2	9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		
			8,10	10,0	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в поре лежа на полу	количество раз	не менее		
			36	15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+11	+15	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		
			7,9	8,2	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
			180	165	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 м	количество раз	не менее		
			46	40	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности на 3 км)	мин, с	не более		
			16.30	19.30	
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		
			6	2	
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с	количество раз	не менее		
			25	23	
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее		
			30	25	
2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень	количество раз	не менее		
			18	12	
2.6.	Выполнение прямого шпагата по полу (от пола до линии паха)	см	не менее		
			10	5	
2.7.	Выполнение продольного шпагата по полу (от пола до линии паха)	см	не менее		
			5	-	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### **4. Рабочая программа.**

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### 4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- общие представления об антидопинговых правилах;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

#### **Начальная подготовка до 1-го года**

##### *Общая физическая подготовка*

- -Прыжки, бег и метания.
- -Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- -Прикладные упражнения.
- -Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.
- Упражнения набивным мячом.
- -Упражнения с отягощениями.
- -Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- -Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- -Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- -Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- -Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- -Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

- -Лыжный спорт.
- -Плавание.

Основное направление - развитие общей силы, ловкости и гибкости: специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору, общие и специальные подготовительные упражнения, прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание, игры на воде.

### ***Специальная подготовка***

#### **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков:**

Фронтальный, индивидуально, малыми группами на месте.

Фронтальный, в парах, на месте.

Фронтальный, поточный в движении.

Фронтальный с партнёром в движении..

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Спарринг. Вольный бой.

#### **Методические приемы основ техники тхэквондиста:**

Изучение захватов и освобождение от них.

Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

#### **Методические приемы техники ударов, защит и контр ударов:**

Освоение стоек.

Освоение ударов на месте.

Освоение ударов в движении.

Освоение приёмов защиты на месте.

Освоение приёмов защиты в движении.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.



*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.*

*Освоение ударов рук и ног:* прямой левый, прямой правый удар рукой и прямой удар ногой в сочетании.

*Освоение ударов руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперед.*

*Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий.*

*Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Освоение ударов ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

*Освоение боя с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

## **Начальная подготовка свыше 1-го года**

### ***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Основное направление такое же как 1 год - дальнейшее развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, но увеличивается объем, количество повторений, вес отягощений: строевые упражнения на месте, в движении, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания: теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту, упражнения на гибкость, равновесие, стрейчевые упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, лыжи, плавание.

### ***Специальная подготовка***

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой,

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста:*

Стойки: наранхи-соги – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; джучум-соги – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины.

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

### ***Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.***

*Освоение ударов рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Удары руками: бароджируги – удар кулаком руки, одноименной с опорной ногой.

*Освоение ударов снизу и простым атак.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

*Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.*

Блоки: арэ-макки – защита нижнего уровня

*Освоение ударов ног:* удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Удары ногами: ап-чаги – удар ногой вперед.

*Освоение имитационных упражнений тхэквондо.*

### **• Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами:**

- Фронтальный, индивидуально, малыми группами на месте.
- Фронтальный, в парах, на месте.
- Фронтальный, поточный в движении.

- Фронтальный с партнёром в движении.
- Выполнение(отработка) приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

**Методические приемы основ техники тхэквондистов:**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

**• Методические приемы техники ударов, защит и контрударов:**

- Освоение ударов на месте по воздуху.
- Освоение ударов в движении по воздуху.
- Освоение приемов защиты на месте без партнёра.
- Освоение приемов защиты на месте с партнёром.
- Освоение приемов защиты в движении без партнёра.
- Освоение приемов защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

**4.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «тхэквондо МФТ»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение регулярного опыта участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «тхэквондо МФТ»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья;
- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Учебно-тренировочный этап 1 года**

### ***Общая физическая подготовка***

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Нырание.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

### ***Специальная подготовка***

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов.*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста:*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.*

*Освоение ударов рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

*Освоение ударов снизу и простым атакам.* Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

*Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия.*

*Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.*

*Освоение ударов ног:* удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

*Освоение имитационным упражнениям тхэквондо:* отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

*Изучение стандартных и не стандартных ситуаций:* ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

- внутренние соревновательные факторы:
  - частота пульса;
  - усталость и её фон;
  - утомляемость;
  - работоспособность;
  - настрой на поединок;
  - состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы:
  - последствия ударов по корпусу и голове;
  - действия соперника;
  - присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
  - судейские действия;
  - часовые пояса;
  - питание;
  - времена года.

*Летний лагерный сбор:* после окончания учебно-тренировочного процесса в учреждении проводится летний оздоровительный лагерь. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня тренировки, 1 день активный отдых.

**Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:**

- Фронтальный, индивидуально, малыми группами на месте.
- Фронтальный, в парах, на месте.
- Фронтальный, поточный в движении.
- Фронтальный с партнёром в движении.
- Отработка( многократная) приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.).
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- **Методические приемы освоения основ техники тхэквондиста:**
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
- Освоение ударов на месте.
- Освоение ударов в движении.
- Освоение приемов защиты на месте.
- Освоение приёмов защиты в движении.

## **Учебно-тренировочный этап 2-го года**

### ***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

- Лыжи.
- Туристические походы.

### *Специальная подготовка*

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:**
  - Фронтально без партнера в одно шереножном строю.
  - Фронтально без партнера в двух шереножном строю.
  - Многократное выполнение приема и связки приемов по заданию тренера.
  - Условный бой, имитационные упражнения.
    - Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
  - Бой по заданию.
  - Спарринг.
- **Методические приемы освоения основных положений и движений тхэквондиста:**
  - Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
  - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
  - Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение с выполнением программной техники.
  - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
  - Освоение ударов и простым атакам.
  - Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  - Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  - Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
  - Защитные действия, с изменением дистанций.
  - Контрудары. Контратаки.

### **Учебно-тренировочный этап 3-го года**

#### ***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Маховые упражнения ногами
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание по канату, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

#### *Специальная подготовка*

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:**
  - Фронтально без партнера в одно шереножном строю.
  - Фронтально без партнера в двух шереножном строю.
  - Многократное выполнение приема и связки приемов по заданию тренера.
  - Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
  - Тренировка на снарядах.
  - Бой по заданию.
  - Спарринг.
- **Методические приемы основных положений и движений тхэквондиста:**
  - Изучение стоек тхэквондиста.
  - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение с выполнением программной техники.
  - Боевые дистанции.
- **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
  - Освоение ударов и простых атак.
    - Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
    - Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  - Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
  - Защитные действия.
  - Контрудары.
  - Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах.

#### **Учебно-тренировочный этап 4-го года**

##### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат,



шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* упражнения с закрытыми глазами на координацию, бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Специальные упражнения для развития точности движений.*

Боевая стойка тхэквондиста.

*Передвижения:* изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

*Боевые дистанции:* изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы освоения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атак из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитным действиям при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

-развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-повышение уровня функциональных возможностей организма;

-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению

периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- знание антидопинговых правил;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание с задержкой дыхания по водой. Бег в воде.

### **Специальная физическая подготовка тхэквондиста**

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Освоение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Освоение тройных ударов ногами.

Освоение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами.

Освоение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

На данном этапе подготовки соревнования и спарринги для тхэквондистов являются эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

#### 4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН «ТУЛЬ»

#### ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП НП – до 1 года

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	8	9	8	8	8	8	7	<b>109</b>
Специальная физическая подготовка	5	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	<b>94</b>
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	4	5	6	6	6	6	6	6	5	4	4	4	<b>62</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	<b>31</b>
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	<b>16</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	21	27	28	29	28	28	28	28	26	25	24	20	<b>312</b>

#### ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП НП – свыше 1 года

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	10	9	9	9	9	8	<b>125</b>
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	11	12	10	10	10	10	10	10	<b>125</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	8	8	6	6	<b>104</b>



физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях,	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
Техническая подготовка	18	19	18	19	18	19	18	18	18	18	18	18	<b>219</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>109</b>
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	61	62	62	63	61	61	60	60	60	60	59	59	<b>728</b>

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>												
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	<b>104</b>
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	<b>104</b>
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21	<b>260</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
Инструкторская и судейская практика	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	<b>52</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8	9	<b>52</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	87	88	89	87	87	89	88	87	85	84	84	85	<b>1040</b>

**ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ», «СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА», «СПАРРИНГ», «ВБИВАНИЕ ДОСОК»**

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП НП – до 1 года**

	Месяцы												Всего
--	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Содержание занятий	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	часов
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	6	5	<b>93</b>
Специальная физическая подготовка	6	7	8	8	8	7	7	6	6	5	5	4	<b>78</b>
Участие в спортивных соревнованиях,		1	1	2	2	2	2	2	2	1	1		<b>16</b>
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	3	3	<b>62</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>47</b>
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>16</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	26	28	29	30	30	28	29	26	26	23	21	16	<b>312</b>

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ ГРУПП НП – свыше 1 года**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	10	10	10	10	10	9	9	<b>125</b>
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	<b>104</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	<b>21</b>
Техническая подготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	<b>104</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	<b>41</b>
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>21</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	34	36	36	37	37	35	36	36	34	34	32	29	<b>416</b>

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП – до 3 лет**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	<b>130</b>
Специальная физическая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	<b>104</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	<b>42</b>
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	<b>52</b>
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>10</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	40	43	45	44	45	46	45	45	45	43	42	37	<b>520</b>

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП–свыше 3 лет**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>109</b>
Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	<b>182</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	<b>58</b>
Техническая подготовка	18	18	19	19	18	19	18	18	18	18	18	18	<b>219</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	<b>109</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	<b>15</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	59	61	63	62	61	61	60	61	60	61	60	59	<b>728</b>



## ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	<b>104</b>
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>
Участие в спортивных соревнованиях,	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	<b>104</b>
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21	<b>260</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	<b>156</b>
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	<b>52</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>52</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	87	87	88	88	88	88	88	88	85	85	84	84	<b>1040</b>

**4.4. Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/360</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма	30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Знания и основные

				правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Режим дня и питание обучающихся	50/80	декабрь январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме, профилактика травматизма. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/120	март апрель май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	40/40	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. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>360/600</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/50	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	30/50	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	30/50	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	30/50	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	30/50	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/50	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/100	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/100	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	60/100	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>720</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60	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/недетренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	60	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	60	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	220	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.
Восстановительные средства и мероприятия	200			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.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория» (далее — «весовая категория»), «спарринг» (далее — «спарринг»), «туль» (далее — «туль»), «разбивание досок» (далее — «разбивание досок»), «специальная техника» (далее — «специальная техника»), основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо МФТ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

### Вид спорта «тхэквондо МФТ»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	183	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 36 кг	183	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 38 кг	183	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	183	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	183	005	1	8	1	1	Н

весовая категория 48 кг	183	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48+ кг	183	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 50 кг	183	008	1	8	1	1	С
весовая категория 52 кг	183	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 54 кг	183	010	1	8	1	1	Н
весовая категория 54+ кг	183	011	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	183	012	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	183	013	1	8	1	1	Э
весовая категория 57 кг	183	014	1	8	1	1	М
весовая категория 60 кг	183	015	1	8	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	183	016	1	8	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	183	017	1	8	1	1	Э
весовая категория 63 кг	183	018	1	8	1	1	М
весовая категория 65 кг	183	019	1	8	1	1	Д
весовая категория 65+ кг	183	020	1	8	1	1	Д
весовая категория 68 кг	183	021	1	8	1	1	Э
весовая категория 70 кг	183	022	1	8	1	1	М
весовая категория 75 кг	183	023	1	8	1	1	Э
весовая категория 75+ кг	183	024	1	8	1	1	Э
весовая категория 78 кг	183	025	1	8	1	1	М
весовая категория 85 кг	183	026	1	8	1	1	М
весовая категория 85+ кг	183	027	1	8	1	1	М
спарринг - командные соревнования	183	028	1	8	1	1	Я
спарринг - постановочный	183	029	1	8	1	1	Я
туль - 12 упражнений	183	030	1	8	1	1	Я
туль - 15 упражнений	183	031	1	8	1	1	Я
туль - 18 упражнений	183	032	1	8	1	1	Я
туль - 21 упражнение	183	033	1	8	1	1	Л
туль - группа	183	034	1	8	1	1	Я
разбивание досок	183	035	1	8	1	1	Я
разбивание досок - группа	183	036	1	8	1	1	Я
специальная техника	183	037	1	8	1	1	Я
специальная техника - группа	183	038	1	8	1	1	Я
специальная техника - командные соревнования	183	039	1	8	1	1	Я

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

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

5.4. 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 МФТ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо МФТ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. 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 МФТ».

## 6. Условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доски пластиковые для разбивания (многоразовые)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) будо-маты	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21.	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
22.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
25.	Стойки силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1
27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3) кг	комплект	12

29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3) кг	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

**6.1. Требования материально-техническим условиям** реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по Программе;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по Программе, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по Программе, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо МФТ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> 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).

### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

## **7. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **7.1. Список нормативных документов**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденные приказом Минспорта России №1098 от 30.11. 2022 года
4. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1240 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

5. Приказ 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» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

## 7.2. Список литературы:

1. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ, ЦСП и другие Организации, занимающиеся дополнительным образованием). - М.: Советский спорт, 2007 г. - 128 с.
2. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК - М., 2000 г.
3. Спортивная психология в труде отечественных специалистов. Санкт-Петербург, 2002 г.
4. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002 г.
5. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. 2000 г.
6. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК. - М., 2000. - 107 с.
7. Сафонкин С. Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой; Санкт-Петербург, 2014 г.
8. Сун Ман Ли, Современное тхэквондо; Фаир; 2002 г.
9. Сон Дук Сунг, Кларк Р. Тэквондо. Базовый курс; Фаир; 2004 г.
10. Шубский А.О. Тэквондо WTF. Синий пояс. Техника пумзэтэгук-о-джан и тэгук-ю-джан; Гранд-Фаир 2007 г.
11. Тхэквондо. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 80 с.
12. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) - Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004 г. - 88 с.
13. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. - Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ Издательство: Физкультура и Спорт, 2009 г.
14. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/ Москва – 2008 – 127 стр.
15. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС, 1965. – 338 стр.
16. Ким Су Тхэквондо: ЧаЁнРю – естественный путь / Пер. с англ. Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480 с.

17. Купцов А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, - с 22-25
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. – 477 стр.
18. СунМан Ли, ГетейнРике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. - М., 2002. – 352 стр.
19. ЧойСунг Мо, Е.И. Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320 стр.
20. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-наДону, 2002. - 320 стр.
21. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999. – 478 стр.
22. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 стр.
23. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт», 1993.

### **7.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:**

1. <https://www.tkdrussia.ru/>
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.rsbi.ru/>
4. <https://subscribe.ru/catalog/sport>