

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 7 от 15.05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №1
приказ № 2391 от 26.05 2023 г.

М.Л.Корнеева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
ТХЭКВОНДО**

Срок действия программы до 31.12.2026г.

Составитель: заместитель директора В.В. Капанадзе
инструктор-методист Е.П. Каунова

Краснодар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1. Назначение Программы	4
1.2. Цели Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Характеристика вида спорта	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	20
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ».....	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	24
4.2. Учебно-тематический план.....	47
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	47

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	47
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	47
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	52
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	52
6.3.1. Список литературных источников.....	53
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	56
Приложение №1.....	57
Приложение №2.....	60
Приложение №3.....	63
Приложение №4.....	66
Приложение №5.....	67
Приложение №6.....	69
Приложение №7.....	71
Приложение №8.....	73
Приложение №9.....	75
Приложение №10.....	77

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1098 (далее – ФССП).

1.2. Целями реализации Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по тхэквондо МФТ для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

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 – это точность, совершенствование техники и силы.

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

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

(далее – Организация), в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ»

Таблица №1

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

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта " тхэквондо МФТ "

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «туль»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «тхэквондо МФТ».

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

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

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

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "тхэквондо МФТ" (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо МФТ»
Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «туль»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						

Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г.Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-

тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и

индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

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.

Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);

- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (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.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

2.6. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть

средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства

необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. 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:

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

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

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

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный

контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ»

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи:

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо МФТ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- Соблюдение техники безопасности.

1. Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения.

2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости:

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
3. Подскоки вверх на заданную высоту;
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
7. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках
11. Вставание со стойки на руках в положение мостик
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
16. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: - прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге; - прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; - прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; - выпрыгивание из полуприседа; - прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

2. Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции. Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов: - техники захвата на месте; - удары на месте; - удары в движении; - приемы защиты на месте; - приёмы защиты в движении.

Специальная подготовка:

- Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков
- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые по верхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков. Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор. Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит. Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения.

Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–8го гыпа

Подготовительные упражнения к тулям Саджу

Чируги 7 движений в две стороны 1. Нарани чунби соги 2. Ганнун со пальмок наджунде макки 3. Ганнун со каунде ап чумок чируги Саджу Макки 8 движений в две стороны 1. Ганнун со сонкаль наджунде макки 2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1. ЧонДжи (9й гып – белый пояс с желтой рисккой) Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно ин терпретируется как создание мира и зарождение истории человеке ства. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состо ит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вто рая – Небеса.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги

2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

2. ДанГун (8й гып – желтый пояс) Туль назван в честь ДанГуна – легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.) 21 движение.

Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги

2. Нюнча со сонкаль деби макки

3. Нюнча со санг пальмок макки

4. Ганнун со пальмок чукё макки

5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

4. ВонХё (6й гып – зеленый пояс) Туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н.э. династию Силла с буддизмом.

28 движений.

Новые движения:

1. Моа соги

2. Моа чунби соги А (эй)

3. Годжун соги

4. Губурё соги

5. Губурё чунби соги А (эй)

6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги

7. Годжун со каунде чируги

8. Ганнун со банде чируги

9. Пальмок долльмио макки

10. Нюнча со пальмок каунде деби макки

11. Каунде йоп ча чируги

12. Наджунде ап ча бусиги

5. ЮльГок (5й гып – зеленый пояс с голубой рисккой) Название туля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (15361584 гг.), прозванного корейским Конфуцием. Вклю чение в туль 38 двигательных действий символизирует место рожа этого человека — 38я параллель, а диаграмма движений — иероглиф, соответствующий слову «учитель».

38 движений.

Новые движения:

1. Кёча соги

2. Аннун со каунде чируги

3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки – баро гольчо – банде гольчо макки
5. Ганнун со ап палькуп береги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты

Доллео чаги (боковой удар вперед под 90°) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой: – с места на стоящего противника; – с места на сближение противника; – с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки; – после подшагивания; – из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки; – отшагивая назад — удар.

ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- 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.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
 - Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

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: 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 изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад. Изучение защитных действий в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Методические приемы изучения 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 изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов на месте.
- Изучение ударов в движении
- . - Изучение приемов защиты на месте.
- Изучение приёмов защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действуя наступательно

Преднамеренно:

удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начало атаки: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

Вызывать: преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать: маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться: от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

ТЕХНИКА МАСОГИ

(разновидности спарринга) Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на два шага (ибомасоги).

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Правила соревнований.

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

6. ЧунгГун (4й гып – голубой пояс) Туль назван в честь известного патриота Ахн ЧунГуна, убив шего первого японского генерала – правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн ЧунГуна ко време ни его казни в тюрьме (1910 г.). 32 движения.

Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)
2. Двитбаль соги
3. Двитбаль со сонбадак оллио макки
4. Начо соги
5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки
6. Йоп ап ча бусиги
7. Ганнун со ви палькуп береги
8. Ганнун со санг чумок сево чируги
9. Ганнун со санг чумок движибо чируги
10. Ганнун со кёча чумок чукё макки
11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп береги
12. Нюнча со банде чируги
13. Ганнун со сонбадак нулло макки
14. Годжун со дигутжа ай макки
15. Моа со киокча чируги

7. ТэГе (3й гып – голубой пояс с красной рисккой)

Название туля является псевдонимом жившего в XVI в. учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в туль 37 двигательных действий символизирует место рождения этого человека – 37я параллель, а диаграмма движений – иероглиф, соответствующий слову «учитель». 37 движений.

Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки
2. Моа со дунг чумок йоп дви тереги
3. Ганнун со кёча чумок нулло макки
4. Ганнун со бакат пальмок сан макки
5. Муруп оллио чаги
6. Ганнун со опун сонкут нопунде тульки
7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки
8. Нюнча со дунг чумок йоп дви тереги
9. Кеча со кёча чумок нулло макки
10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

8. ХваРанг (2й гып – красный пояс) Туль назван в честь молодежного воинского движения, орга низованного в VII в. во времена правления династии Силла. Вклю чение в туль 29 двигательных действий символизирует номер во инского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство. 29 движений.

Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)
2. Суджик соги
3. Аннун со сонбадак миро макки
4. Нюнча со оллио хируги
5. Суджик со сонкаль нерио тереги
6. Нопунде доллео чаги
7. Нюнча со баро хируги
8. Нюнча со йоп палькуп тульки
9. Моа со ан пальмок йоп ап макки

9. ЧунМу (1й гып — красный пояс с черной риской) Название туля является псевдонимом великого адмирала Юи СунШина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего про образом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого че ловека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколеби мую преданность королю. 30 движений.

Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.
2. Тимио йоп ча хируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.
5. Каунде двитча хируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок нопунде йоп тереги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со санг сонбадак оллио макки.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировки – расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава. Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо МФТ, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеют развитие способностей предвосхищать моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до его поражаемой поверхности. Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание занимающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на «лапах» с имитацией боевых взаимодействий. При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать занимающимся стремление к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются:

кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, 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.

ОФП основными средствами являются:

кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся:

работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг - Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах. Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками. ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов - блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям. Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности

психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическую подготовку спортсменов можно свести к трем большим группам методов психологического тренинга:

- методы саморегуляции психофизического состояния;
- методы формирования оптимального боевого состояния;
- методика психотренинга для поединка.

Эти методы психологической подготовки вырабатывают определенный набор познавательных навыков:

формирование уверенности в своих силах; управление своим состоянием с помощью внутренней речи;

способность к регуляции уровня активизации;

способность к концентрации внимания;

остальные компоненты психологического тренинга, такие как саморегуляция и вхождение в оптимальное боевое состояние должны опираться на специфику соревновательной деятельности спортсмена, занимающегося тхэквондо, сопряженной с экстремальностью условий её осуществления.

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию по тхэквондо определяется следующими задачами:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
3. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
4. Возбуждение активного стремления к победе (установки на победу) в предстоящем соревновании.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в соревновании.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных соревнованием.
7. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования.

В содержание тренировочной работы по изучению инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в тхэквондо;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов борьбы занимающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

10. КванГе (1й дан — черный пояс) Туль назван в честь 19го короля династии Когурьё, возвратив шего во владения государства ранее утраченные территории, включая большую часть Маньчжурии. Диаграмма движений символизирует уг рату и возврат территорий, а включение в туль 39 двигательных действий — это первые две цифры года начала его правления (391 г. до н.э.). 39 движений.

Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо хируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио береги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде хируги

11. ПоУн (1й дан — черный пояс) Название туля — это псевдоним известного поэта Чонг Монг Чу (IV век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чонг МонгЧу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране. 36 движений.

Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча хируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг хируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви береги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки

12. ГэБэк (1й дан — черный пояс) Туль назван именем генерала времен правления династии Бэк Же (660 г. до н.э.). Диаграмма движений символизирует строгость во енной дисциплины. 44 движения.

Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуру макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо хируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в основном на повышение ловкости и выносливости при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

Особое внимание начинают уделять специальной выносливости, обеспечивающей устойчивое выполнение боевых действий в условиях финальных соревновательных поединков. Утомление на соревнованиях может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов

Эффективным средством повышения специальной выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов является участие в соревнованиях различного ранга, что позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединков

Задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Основная направленность тренировки — совершенствование двигательного состава боевых действий, универсализация технико-тактической подготовленности.

ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)

13. ИАм (2й дан — черный пояс) Название туля является псевдонимом Сон Бйонг Хи — лидера движения за независимость Кореи. Включение в туль 45 двигательных действий символизирует возраст этого человека, когда он в 1905 г. сменил свое имя Донг Хэк («Восточная Культура») на имя Чондо Кйю («Небесная Религия»). Диаграмма движений символизирует несгибаемость его духа, проявленного во время жизни, посвященной борьбе за процветание родной страны

45 движений. Новые движения:

1. Моа соги чунби D (ди)
2. Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки
3. Ганнун со бакат пальмок нопунде банде йоп макки
4. Ганнун со кёча чумок нерио макки
5. Ганнун со сонкаль банде чукё макки
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Нопунде банде доллио чаги
8. Ганнун со нопунде бандадь чируги
9. Нарани со каунде доллио чируги
10. Ганнун со сонкаль каунде хечо макки
11. Ганнун со сонкаль дунг дольмио макки
12. Двйтбаль со охкалин сонбадак нерио макки
13. Нюнча со сонкаль наджунде бакуро макки
14. Нюнча со сонкаль дунг наджунде ануро макки
15. Двйтбаль со пальмок каунде деби макки

14. ЧунДжан (2й дан — черный пояс) Название туля является псевдонимом жившего в XIV в. генерала Ким Дук Рйанга. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоропостижную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

52 движения. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нопунде йоп ап макки
2. Ганнун со дунг чумок ап береги
3. Ганнун со ду сонкарак тульки
4. Нюнча со сонбадак дуру макки
5. Муруп ап ча бусиги
6. Двйтбаль со санг сонбадак нулло макки
7. Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки
8. Нюнча со опун сонкут нопунде банде тульки
9. Нюнча со содунг нерио береги
10. Ганнун со дунг чумок йоп ап береги
11. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. Ганнун со гутжа макки
13. Ганнун со санг сонкаль супьёнг береги
14. Ганнун со бандадьсон нопунде банде береги
15. Моа со санг инжи чумок бандадь чируги

16. Ганнун со пьёнчумок нопунде банде чируги

15. Чучхе (2й дан — черный пояс) Туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек — хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений в туле символизирует гору Пэкту

45 движений. Новые движения:

1. Аннун со ан пальмок нарани макки
2. Вебал со бакат пальмок нарани макки
3. Кёча со дунг чумок нерио береги
4. Горо чаги
5. Аннун со опун сонкут баккуро гутги
6. Кёча со сонкаль дунг наджунде ап макки
7. Ганнун со нопун палькуп береги
8. Сонкаль твио дольмио береги
9. Моа со ханульсон
10. Гокгенги чаги
11. Ганнун со бандальсон бандаль береги
12. Двйтбаль со сан палькуп нерио тульки
13. Ганнун со санг сонкаль ануро береги
14. Ганнун со нерио чируги
15. Нюнча со бакат пальмок нерио макки
16. Пихамио бандэ доллио чаги
17. Твимио сангбанг чаги
18. Сасон со санг сонбадак чукё макки
19. Двйтбаль со йоп палькуп тульки
20. Губурё чунби соги В (би)
21. Нюнча со дунг чумок супьёнг береги
22. Нарани со опун сонкут ануро гутги
23. Твимио рёнсон чируги
24. Ганнун со сонкаль ап нерио береги

16. СамИль (3й дан — черный пояс) Туль назван в честь исторической даты — начала движения за независимость Кореи (1 марта 1919 г.). Включение в туль 33 двигательных действий символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение.

33 движения.

Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде банде йоп макки
2. Сасон со двит палькуп тульки
3. Каунде битуро чаги
4. Аннун со сонкаль дунг каунде хечо макки
5. Нюнча со бакат пальмок нопунде баккуро макки
6. Нюнча со ду чумок наджунде чируги
7. Нюнча со сонкаль дунг нопунде деби макки
8. Суро чаги

17. ЮСин (3й дан — черный пояс) Туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 двигательных действий символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н.э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не левом, как это принято, боку — символ того, что генерал подчинился приказу короля и сражался против своего народа.

68 движений. Новые движения:

1. Аннун со пэги
2. Аннун со гиукжа хируги
3. Годжунг со дигутжа хируги
4. Доро чаги
5. Ганнун со кёча сонкаль чукё макки
6. Нюнча со сонкаль дунг нопунде макки
7. Аннун со бакат пальмок нопунде баккуро макки
8. Аннун со сондунг супьёнг тереги
9. Бандаль чаги
10. Суджик со йоп чумок неро тереги

18. Чой

Ёнг (3й дан — черный пояс) Туль назван в честь жившего во времена династии Корьё главнокомандующего армией генерала Чой Енга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения — генералом Юи Сунг Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли. 46 движений.

Новые движения:

1. Двигбаль со жунджи чумок нопунде хируги
2. Ганнун со сонкаль сан макки
3. Банде доллио горо чаги
4. Нарани со сонбадак гольчо макки

19. ЙонГе (4й дан — черный пояс) Туль назван в честь жившего во времена правления династии Когурьё генерала Йён Гэ Сомун. Включение в туль 49 двигательных действий символизирует последние две цифры из года, когда династия Танг была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве при Анси Санг (649 г.) потери составили около 300 тысяч солдат. 49 движений.

Новые движения:

1. Нюнча со сонкаль дунг наджунде деби макки
2. Ганнун со гин чумок нопунде хируги
3. Нюнча со кёча чумок момчо макки
4. Твимио сонкаль йоп тереги
5. Ганнун со сонкаль наджунде банде баккуро макки
6. Двигбаль со ан пальмок хори макки
7. Аннун со сонкаль дунг сан макки
8. Кёса со дунг чумок неро тереги
9. Аннун со санг сон пальмок момчо макки
10. Кёча со ап чумок оллио хируги
11. Нюнча со сонкаль нопунде баккуро тереги

12. Ганнун со сонкаль дунг наджунде ануро макки

20. УльДжи (4й дан — черный пояс) Туль назван в честь генерала Уль Джи Мук Дока, успешно защитившего в 612 г. Корею от вторжения миллионной армии династии Танг. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с после дующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений в туле символизирует подпись генерала. Включение в туль 42 двигательных действий символизирует возраст автора, в котором он изобрел этот туль.

42 движения.

Новые движения:

1. Ганнун со санг йоп чумок супьёнг береги
2. Ганнун со сонкаль нопунде банде ап береги
3. Аннун со ап палькуп береги
4. Ганнун со пальмок банде чукё макки
5. Ганнун со нопунде банде чируги
6. Твимио нопи чаги
7. Ганнун чунби соги
8. Нюнча со кёча чумок нулло макки
9. Нюнча со ан пальмок каунде хечо макки
10. Годжун со сонбадак миро макки
11. Кёча со санг палькуп супьёнг тульки
12. Годжун со кёча сонкаль момчо макки
13. Нюнча со сонбадак оллио макки
14. Двиро ибо омгё дидимно твиги

21. МунМу (4й дан — черный пояс) Туль назван в честь XXX короля династии Силла. Его тело похоронено у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг, являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 двигательного действия символизирует последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.).

61 движение. Новые движения.

1. Аннун со опун сонкут каунде тульки
2. Кёча со сонкаль йоп береги
3. Вебал со сонкаль баккуро макки
4. Двигбаль со сонбадак нерио макки
5. Аннун со йоп чумок каунде йоп береги
6. Аннун со сонкаль наджунде йоп макки
7. Йоп ча мильги
8. Нопунде битуро чаги
9. Йоп ча момчуги
10. Йоп ча тульки
11. Кёча со наджунде чируги
12. Ганнун со бандальсон банде чукё макки

Техника массаги

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ:

Действовать наступательно

Разведывать: намерения противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения удара; намерения противника применить определенный маневр. Используются замедленные и укороченные сближения с угрозами; намерения противника применить определенные защиты; намерения противника контратаковать в определенный сектор и определенным ударом.

Маскировать: атаки шагами вперед и назад; атаки на подготовку и контратаки замедленным отступлением, ложной защитой; атаки после выхода из клинча и атаки с ложными движениями применением подготавливаемых атак, защит, контратак.

Вызывать контратаки противника: сближениями и взаимосближениями; подготовительными атаками с ложными движениями.

Переключаться: от атаки с ложными движениями к защите и ответным атакам.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя: повторные атаки в защиту; атаки с ложными движениями. Маневрировать преднамеренно из «степа», чередовать выполнение прямолинейного и бокового маневра.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего: подготовительные ложные движения; сближения и взаимосближения. **Противодействовать контратакам:** атакой серией или комбинацией ударов; атакой в защиту или ударом с выбором поражения головы или туловища.

Атаковать преднамеренно противника: применяющего защиту с отступлением; контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых: ложные сближения и отступления; полуповороты туловищем; ложные контратаки и защиты

Действовать оборонительно

Разведывать: намерения противника выполнять атаку в защиту или атаку с ложными движениями; намерения противника, проводить маневрирование или маневренное нападение

Маскировать: защиты с ответными атаками шагами вперед и назад. **Вызывать:** атаки противника с ложными движениями применением подготавливающих защит; маневренные атаки с помощью ложных сближений и отступлений.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: защит с уклонением и блокировкой; защит и ответных атак и контратак; защит и контратак с отступлением и сближением; защит и ответных атак с отступлением и атак на подготовку. Различать подготовительные сближения и реальные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением: произвольного чередования угроз и раскрытий поражаемых поверхностей; имитаций начала контратак и встречных атак; перемен стойки, разножкой и шагами.

Переключаться: от защиты к атаке с опережением или к повторной защите; от контратаки к атаке.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

ДЕЙСТВИЯ НАПАДЕНИЯ И ОБОРОНЫ

-Атака с импульсом начала удара: изучаются подготавливающие действия при применении импульса начала удара.

-Атака теснением на одной ноге

Ложная атака + атака

Атака серией против серий (темповой перебой)

Атака серией против серий (силовой перебой)

Обоюдная атака (обоюдный перебой)

Контратака против одиночного удара

Ответная атака на окончание удара

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Действовать наступательно Преднамеренно атаковать противника, совершающего: изменение стойки; медленные и короткие отступления; длинные сближения; реагирования защитой

Преднамеренно опережать: встречными атаками излишне длинные и продолжительные ответные атаки.

Разведывать намерения противника, для этого применять: защиты блокировкой или уклонением; угрозы применения встречной атаки; контратаки в определенный сектор; ответные атаки ударом, или серии ударов, или комбинации ударов.

Маскировать: вхождения в предударную и ударную дистанции; предсигналы начала выполнения акцентированных ударов; начало вращения для проведения встречных ударов.

Вызывать защиты противника: вхождением в ударную дистанцию; демонстрацией предсигналов применения ударов.

Переключаться: от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки одним ударом к комбинации ударов.

Предвосхищать: момент выполнения защиты; длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Произвольное чередование атак: ложные простые; с одним ударом и серией ударов; одиночным ударом и маневренную атаку с прямолинейным маневром и атаку с боковым маневром; одиночным ударом и комбинацию ударов; серией ударов и атаку одиночным ударом; маневренную и атаку с опережением защиты; имитационную атаку одиночным ударом и атаку серией; после подготавливающего отступления и атаку с опережением защиты

Противодействовать контратакам: вызовом преждевременной защиты и комбинацией ударов.

Применять последовательность действий: выполнение серий с двумя ударами и закрытие атаки, финальная атака серии с двумя ударами демонстрацией закрытия атаки импульсом начала отступления и завершающим третьим ударом; после остановки действия максимально быстрое повторное его выполнение.

Действовать оборонительно

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию: длину отступления или сближения; сочетая защиту с уклонениями вправо и влево и отступления назад; атакуя комбинациями после отступления.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя: секторы нападения; длину сближения или отступления; удар с уклонением; контратаки с одиночным ударом и серией ударов

Противодействовать атакам: демонстрацией преждевременной защиты; угрозой (серией угроз) контратаки.

Разведывать: сектор атак противника, используя имитации начала атак, защиты, замедленные сближения и отступления; длину и быстроту атак противника для применения контратак и ответных атак, используя отступления и ложные защиты.

Вызывать: ответные атаки для применения контратаки; атаки противника раскрытием ударной поверхности; контратаку замедленным выполнением ложной атаки. Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением. Предвосхищать момент начала атаки противником.

Произвольно чередовать: контратаку и ответную атаку после проваливания атаки противника; контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответной атакой; контратаку после вызова раскрытием поражаемой поверхности и защиту со сближением и ответной атакой.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой: демонстрацией подготовки к контратаке; преждевременной контратакой с отступлением; преждевременной защитой с отступлением; сближением и защитой блокировкой; демонстрацией импульса начала удара

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тхэквондисты, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающимися различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психических качеств, для повышения уровня мастерства должны самостоятельно осуществлять: самооценку технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях; представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, и тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального техникотактического арсенала позволяет тхэквондисту учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак с финтами и атак с серией ударов, используемых спортсменом, позволит сопоставить представление об их эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатаковых подготовок. Наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника являются совмещение приемов маневрирования, изменение временного

характера выполнения ударов при их замедлении, включение в проведение дополнительных движений, создающих помехи при выполнении защит.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «тхэквондо МФТ» относятся:

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

- возраст обучающихся на этапе 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.

- 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «тхэквондо МФТ»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, 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).

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по тхэквондо МФТ.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», приведены в Таблице № 6.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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 (многоцветные)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1x2 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 (12x12 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 обрешиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по тхэквондо МФТ, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблицах № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (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	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	паха										
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. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного

пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3.1. Список литературных источников

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
6. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П., 1972
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
8. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 157 стр.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
10. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2018 г.
11. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г.
12. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2012 г.
13. Тэквондо. - Карамов С.К., 2014 г.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010.– 255 стр.
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.

16. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.-240 с.
17. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.
19. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. - Челябинск, 2013. - С. 288-295.
20. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль
21. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. - 2014. - №6, 4.7. - С. 1412-1417.
22. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. - К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.
23. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т .2. — 770с.
24. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Вестник ЮжноУральского государственного университета. - №24 (200). - Челябинск, 2010. - С. 32-33.
25. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. - Челябинск, 2014. - Т. 14, №3. - С. 26-32.
26. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) /
27. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции

«Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. - Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. - С. 198-200.

28. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю. Фролов, Н.А. Захарова // Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75- летию ЧГПУ. - Челябинск, 2008. - С.379.
29. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. - Челябинск, ЗАО «Цицеро», 2012. - 65 с.
30. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. - Челябинск: ООО «Гармония», 2009. - 80 с.
31. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения - 2011». - Костанай, 2011. - С.438-443.
32. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения - 2011». - Костанай, 2011. - С.458-462.
33. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. - Челябинск, 2013. - С. 308-314.
34. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. - Челябинск, 2013. - С. 307-314.
35. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2014. - №12. - С. 66-70.
36. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечнососудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса /М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. -Челябинск, 2011. - С . 349-360.
37. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным

участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. - С. 367-370.

38. Терзи, М.С. Состояние уровня провоспалительных цитокинов у подростков - тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). - М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. - С. 73-74.
39. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. - Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. - 108 с.
40. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. - Челябинск, 2014. - Т.14, №1. - С. 113-117.
41. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. - Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. - 104 с.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
 2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
 3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
 4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
 5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
 6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
 7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
 8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно –образовательных ресурсов
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «туль»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				8-16				4-8		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	82	35%	94	30%	130	25%	109	15%	156	15%
2.	Специальная физическая подготовка	65	28%	78	25%	104	20%	182	25%	312	30%	375	30%
3.	Техническая подготовка	47	20%	78	25%	156	30%	218	30%	208	20%	250	20%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	15%	47	15%	52	10%	109	15%	156	15%	187	15%

5.	Инструкторская и судейская практика	-	0%	-	0%	10	2%	15	2%	52	5%	62	5%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2%	15	5%	26	5%	37	5%	52	5%	62	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0%	-	0%	42	8%	58	8%	104	10%	125	10%
Общее количество часов в год		234		312		520		728		1040		1248	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6		10		14		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				8-16				4-8		1-2	
		1.	Общая физическая подготовка	82	35%	94	30%	130	25%	109	15%	156	15%
2.	Специальная физическая подготовка	66	28%	78	25%	104	20%	182	25%	312	30%	375	30%

3.	Техническая подготовка	47	<i>20%</i>	78	<i>25%</i>	156	<i>30%</i>	218	<i>30%</i>	208	<i>20%</i>	250	<i>20%</i>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	<i>15%</i>	32	<i>10%</i>	52	<i>10%</i>	109	<i>15%</i>	156	<i>15%</i>	187	<i>15%</i>
5.	Инструкторская и судейская практика	-	<i>0%</i>	-	<i>0%</i>	10	<i>2%</i>	15	<i>2%</i>	52	<i>5%</i>	62	<i>5%</i>
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	<i>1%</i>	15	<i>5%</i>	26	<i>5%</i>	37	<i>5%</i>	52	<i>5%</i>	62	<i>5%</i>
7.	Участие в спортивных соревнованиях	2	<i>1%</i>	15	<i>5%</i>	42	<i>8%</i>	58	<i>8%</i>	104	<i>10%</i>	125	<i>10%</i>
Общее количество часов в год		234		312		520		728		1040		1248	

Приложение № 2
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «Тхэквондо МФТ»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	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;	
--	--------------	--	--

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	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 на сайте РАА

			«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ния спортивного мастерства и			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

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

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо МФТ»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для Групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для Групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
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
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
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	количество	не менее		не менее	

	в упоре лежа на полу	раз	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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
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

3. Нормативы специальной физической подготовки						
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	

Приложение №7
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо МФТ»

**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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»				
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 упоре лежа на полу	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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»				
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
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Выполнение прямого	см	не более	

	шпагата на полу (от пола до линии паха)		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
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Приложение №8
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо МФТ»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 упоре 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 3х10 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 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 30 с)	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 (за 10 с)	количество раз	не менее	
			18	12

2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №9
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо МФТ»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	с	не менее	
			16	14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-

2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №10
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«тхэквондо МФТ»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>