

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Смена»  
«31» мая 2023 года  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Смена»  
\_\_\_\_\_ В.И. Кольчугина  
«01» июня 2023 года

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

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке тхэквондо МФТ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо МФТ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1098 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в 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 всех этапах спортивной подготовки

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный №71497).

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 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 (см. Таблицу №1)

Таблицы №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
<b>Для спортивных дисциплин «туль»</b>				
Этап начальной подготовки	3	7	12	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	12
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>				
Этап начальной подготовки	2	10	12	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8

## 2.3.Объем Программы (см. Таблицу №2)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3;
- спортивные соревнования, согласно минимальному объему соревновательной деятельности Таблица №4.

**Таблица №3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

Таблица №4

### Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Смена», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,
- Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

На этапе начальной подготовки спортивной дисциплины «туль» контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МБУ ДО СШ «Смена», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающихся или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах тренером - преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера - преподавателя за эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта обучающимися.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «тхэквондо МФТ»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**МБУ ДО СШ «Смена»** направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.5. Годовой учебно-тренировочный план.** Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «тхэквондо МФТ» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №5).

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.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-18	12-18	8-12	8-12	4-8
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
<b>Для спортивных дисциплин «туль»</b>						
1.	Общая физическая подготовка	30-35%	25-30%	20-25%	15-20%	10-15%
2.	Специальная физическая подготовка	20-30%	25-30%	20-25%	25-30%	30-35%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10%	5-10%	10-20%
4.	Техническая подготовка	15-20%	25-30%	30-35%	30-35%	15-25%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-15%	10-15%	10-15%	15-20%	15-20%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-5%	1-5%	5-10%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-5%	1-5%	1-5%	1-5%	5-10%
<b>Общее количество астрономических часов в год</b>		<b>234-312 час.</b>	<b>312-416 час.</b>	<b>520-728 час.</b>	<b>728-936 час.</b>	<b>1040-1248 час.</b>
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>						
1.	Общая физическая подготовка	30-35%	25-30%	20-25%	15-20%	10-15%
2.	Специальная физическая подготовка	20-30%	25-30%	20-25%	25-30%	30-35%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-5%	1-5%	5-10%	5-10%	10-20%
4.	Техническая подготовка	15-20%	25-30%	30-35%	30-35%	15-25%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-15%	10-15%	10-15%	15-20%	15-20%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-5%	1-5%	5-10%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-5%	1-5%	1-5%	1-5%	5-10%
<b>Общее количество астрономических часов в год</b>		<b>234-312 час.</b>	<b>312-416 час.</b>	<b>520-728 час.</b>	<b>728-936 час.</b>	<b>1040-1248 час.</b>

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *минимально допустимое* общее количество часов в год.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин «туль»						
1.	Общая физическая подготовка (час.)	70-82	78-94	104-130	109-146	104-156
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	47-71	78-94	104-130	182-218	312-364
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	26-52	36-73	104-208
4.	Техническая подготовка (час.)	35-47	78-94	156-182	218-255	156-260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	23-35	31-47	52-78	42-146	156-208
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	5-26	7-36	52-104
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-12	3-16	5-26	7-36	52-104
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
1.	Общая физическая подготовка (час.)	70-82	78-94	104-130	109-146	104-156
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	47-71	78-94	104-130	182-218	312-364
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	2-12	2-12	26-52	36-73	104-208
4.	Техническая подготовка (час.)	35-47	78-94	156-182	218-255	156-260
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	23-35	31-47	52-78	42-146	156-208
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	5-26	7-36	52-104
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-12	3-16	5-26	7-36	52-104
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на *максимально*

допустимое общее количество часов в год.

**Таблица №7**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин «туль»						
1.	Общая физическая подготовка (час.)	94-109	104-125	146-182	140-146	125-187
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	62-94	104-125	146-182	262-281	374-437
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	36-73	47-94	125-250
4.	Техническая подготовка (час.)	47-62	104-125	218-255	281-328	187-312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	31-47	42-62	73-109	140-146	187-250
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	7-36	9-47	62-125
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-16	4-21	7-36	9-47	62-125
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
1.	Общая физическая подготовка (час.)	94-109	104-125	146-182	140-146	125-187
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	62-94	104-125	146-182	262-281	374-437
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	3-16	4-21	36-73	47-94	125-250
4.	Техническая подготовка (час.)	47-62	104-125	218-255	281-328	187-312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	31-47	42-62	73-109	140-146	187-250
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	7-36	9-47	62-125
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-16	4-21	7-36	9-47	62-125
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

**2.6. Календарный план воспитательной работы** (приведен в приложении №1 к Программе) составляется МБУ ДО СШ «Смена» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.** 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» МБУ ДО СШ «Смена», реализую Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по тхэквондо.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2 к Программе.

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики.** Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса тхэквондистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе тхэквондо МФТ.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо МФТ. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо МФТ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по тхэквондо МФТ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях

на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов. План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице №8

Таблице №8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила в тхэквондо МФТ», «Жесты судей», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности Судьи и Рефери», «Судьи технические ассистенты», «Секретариат», «Составление Положения о соревнованиях», «Особенности правил в судействе» 2. Проведение разминки (ОФП, СФП) 3. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки) 4. Судейство учебно-тренировочных поединков и соревнований внутри школьного уровня	В течение года	- использование, методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные правила тхэквондо МФТ», наглядный материал и видео-установок (для просмотра поединков). - обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий - использование методической литературы, методических пособий, интернет-ресурсы. - выполнение обязанностей рефери, судьи и секретаря соревнований
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. приобретение судейских навыков в качестве: руководителя ковра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); участие в судействе в качестве бокового судьи; участие в судействе в качестве зам. главного судьи; участие в судействе в качестве рефери на площадке; участие в качестве главного секретаря; участие в судействе в качестве главного судьи. организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; составление положения о соревнованиях; оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица жеребьевки, изучение особенностей судейства соревнований; освоение критериев оценки технических действий Инструкторская практика: руководство группой: подача команд, строевые упражнения;	В течение года	- беседа, лекция, семинар, экскурсия. - самостоятельное изучение материала (домашнее задание); - практические занятия: проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера; - самостоятельное ведение спортивного дневника.

	<p>общеразвивающих и специальноразвивающих упражнений; контроль за выполнением упражнений; проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам; обучение техническим действиям; составлять конспекты тренировочных занятий; проведение соревнований по ОФП и СФП.</p>		
--	--	--	--

**2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.** *Медицинский (врачебный) контроль* за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «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).

Для прохождения спортивной подготовки в **МБУ ДО СШ «Смена»** допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо МФТ».

Ответственные специалисты **МБУ ДО СШ «Смена»** обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в **МБУ ДО СШ «Смена»** осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса **МБУ ДО СШ «Смена»** относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- сбалансированное питание, получение обучающимися необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его

организма, качественной воды;

- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;

- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Смена» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства восстановления:*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение 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:*

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

*Психологические средства восстановления:*

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Смена» представлены в Таблице №9.

Таблица №9

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
<b>Медицинские мероприятия</b>	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Углубленные медицинские обследования	1 раз в 6 месяцев
	Для всех этапов спортивной подготовки	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства	- режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	
<b>Восстановительные мероприятия</b>	Этап начальной подготовки	<i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i> - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года

	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p><b>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение.</li> <li>- разминка;</li> <li>-массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>-искусственная активизация мышц;</li> <li>-психорегуляция мобилизующей направленности;</li> <li>-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</li> <li>-комплекс восстановительных упражнений</li> <li>- ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция релаксационной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды;</li> <li>- посещения культурно-массовых мероприятий.</li> </ul>	<p>В течение года</p>
	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- туристические походы, участие в учебно-тренировочных сборах по другим видам спорта, восстановительные сборы.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

### 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин "весовая категория", "специальная техника", "спарринг", "разбивание досок";
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:**

-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 на:**

-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 "кандидат в мастера" спорта не реже одного раза в два года;

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Смена», реализующей Программу, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде устного опроса (собеседования) обучающихся, по пройденному материалу (см. вопросы в Таблице №10).

Таблица №10

## Аттестационные вопросы

№ п/п	Перечень вопросов	Результат	Этап спортивной подготовки
1.	В какой стране создано тхэквондо	Зачет/ незачет	Для всех этапов
2.	Что означает слово «тхэквондо»	Зачет/ незачет	Для всех этапов
3.	Название формы для занятий тхэквондо	Зачет/ незачет	Для всех этапов
4.	Название формальных комплексов тхэквондо МФТ	Зачет/ незачет	Для всех этапов
5.	Сколько баллов оценивается удар рукой в голову	Зачет/ незачет	Для всех этапов
6.	Наказание спортсмена за некомплект экипировки в поединке (отсутствие капы)	Зачет/ незачет	Для всех этапов
7.	Назовите систему поясов	Зачет/ незачет	Начиная с ЭНП 2 года
8.	За что во время спарринга спортсмен получает 1 балл	Зачет/ незачет	Начиная с ЭНП 2 года
9.	Если соперники набирают равное количество баллов, то	Зачет/ незачет	Начиная с ЭНП 2 года
10.	Количественный состав команды	Зачет/ незачет	Начиная с ЭНП 2 года
11.	Рефери в спортивных дисциплинах весовая категория	Зачет/ незачет	Начиная с ЭНП 2 года
12.	Антидопинговая программа в России. ВАДА и РУСАДА	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
13.	Как называется зона соревнований в поединках тхэквондо	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
14.	Поединок тхэквондо начинается с команды	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
15.	Продолжительность поединка тхэквондо	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
16.	Если участник не явился в соревновательную зону к началу поединка, то	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
17.	Как называется штрафной балл	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
18.	Счёт поединка это	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
19.	Разрешенные технические приемы руками в поединке	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
20.	За удар ногой в корпус (сколько баллов)	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
21.	Аннулирование баллов	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года

22.	Если участник получает 3 Гамджом	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 1 года
23.	Сколько ударов выполняет спортсмен в дисциплине разбивание досок	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 4 года
24.	Участник, оскорбивший соперника, тренера-преподавателя или официальных представителей, какие к нему применяют меры	Зачет/ незачет	Начиная с УТЭ 4 года
25.	За удар ногой с поворотом в защитный жилет (сколько баллов)	Зачет/ незачет	Начиная с ЭССМ
26.	В случае нокдауна рефери обязан вести отсчёт до	Зачет/ незачет	Начиная с ЭССМ
27.	За удар ниже пояса в поединке	Зачет/ незачет	Начиная с ЭССМ
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество правильных ответов для перевода из ЭНП-1 2 ответа; ЭНП -2 4 ответа; ЭНП -3 5 ответов; УТЭ-1 6 ответов; УТЭ-2 8 ответов; УТЭ-3 10 ответов; УТЭ-4 12 ответов; УТЭ-5 14 ответов.</b>			

**3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо МФТ» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражены в таблицах №11,12, 13. Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) проводится 1 раз в полгода (май-июнь), контрольно-переводные нормативы сдаются 1 раз в конце учебно-тренировочного года (декабрь).**

**Таблица №11**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта тхэквондо МФТ**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,5	6,7	6,3	6,4
			4	6,7	6,9	6,5	6,6
			3	6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	11	8	14	10
			4	9	6	12	8
			3	7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	5	6.90	7.15	6.20	6.85
			4	7.0	7.25	6.30	6.95
			3	7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+3	+5	+5	+7
			4	+2	+4	+4	+6
			3	+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	115	130	125
			4	115	110	125	120
			3	110	105	120	115
1.6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	количество раз	5	4	3	5	4
			4	3	2	4	3
			3	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	5	5,8	6,0	5,6	5,8
			4	6,0	6,2	5,8	6,0

			3	6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5	5.80	6.90	5.10	5.80
			4	6.00	6.10	5.30	6.00
			3	6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	14	9	17	11
			4	12	7	15	9
			3	10	5	13	7
2.4.	Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+4	+5	+6	+7
			4	+3	+4	+5	+6
			3	+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9,2	9,5	8,9	9,1
			4	9,4	9,7	9,1	9,3
			3	9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	130	150	140
			4	135	125	145	135
			3	130	120	140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	21			16
			4	23			18
			3	25			20
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	11			6
			4	13			8
			3	15			10
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	5	19			16
			4	17			14
			3	15			12
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 – 27 баллов, ЭНП-3 28 баллов</b>							

**Таблица №12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки «туль»</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	5,6	5,8
			4	5,8	6,0
			3	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5	5.30	6.00
			4	5.40	6.10
			3	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	17	11
			4	15	9
			3	13	7
1.4.	Наклоны в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+6	+7
			4	+5	+6
			3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,9	9,1
			4	9,1	9,3
			3	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	150	140
			4	145	135
			3	140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	с	5	10,0	10,5
			4	10,2	10,7
			3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	5	7.85	8.09

			4	7.95	8.19
			3	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	22	13
			4	20	11
			3	18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+7	+8
			4	+6	+7
			3	+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,3	8,7
			4	8,5	8,9
			3	8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	155
			4	165	150
			3	160	145
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	11	6
			4	13	8
			3	15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	6	1
			4	8	3
			3	10	5
3.3.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	5	8,6	9,0
			4	8,8	9,2
			3	9,0	9,4
3.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	5	26	24
			4	24	22
			3	22	20
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 30 баллов и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-2 31 балл и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ- 3 40 балла и наличие юношеского спортивного разряда, УТЭ-4 50 баллов и наличие спортивного разряда.</b>					

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 60 м	с	5	7,8	9,2
			4	8,0	9,4
			3	8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	5	7.80	9.60
			4	8.00	9.80
			3	8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	40	19
			4	38	17
			3	36	15
1.4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+13	+17
			4	+12	+16
			3	+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	7,5	7,8
			4	7,7	8,0
			3	7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	190	175
			4	185	170
			3	180	165

1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	5	50	44
			4	48	42
			3	46	40
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	5	16.10	19.10
			4	16.20	19.20
			3	16.30	19.30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	5	10	6
			4	8	4
			3	6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	5	29	27
			4	27	25
			3	25	23
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне грудис отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	5	34	29
			4	32	27
			3	30	25
2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений помакиваре в верхний уровень (за 10 с)	количество раз	5	22	16
			4	20	14
			3	18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	6	1
			4	8	3
			3	10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	5	1	-
			4	3	-
			3	5	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭССМ 42 балла и наличие спортивного разряда КМС</b>					

## Указания по выполнению контрольных нормативов

### Нормативы общей физической подготовки

#### **1. Бег 30, 60 метров**

Техника выполнения:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

#### **2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

### ***3. Смешанное передвижение на 1000 м***

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1 километр (1000 м) проводится на стадионе или любой ровной местности.

Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с. Одновременно стартует не более 10 человек.

### ***4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)***

Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

### ***5. Прыжок в длину с места***

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

### ***6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)***

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край

обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Обучающемуся предоставляется право выполнить пять попыток.

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, правая нога впереди, левая сзади, правая рука с теннисным мячом заведена за голову, левая свободна (для левши наоборот), со стартовой чертой выполняется бросок мяча вперёд в цель.

Результат фиксируется по количеству попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Инвентарь: теннисный мяч, рулетка, гимнастический обруч.

### **7. Бег 1000, 1500, 2000 метров**

Техника выполнения: Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Обучающиеся выстраиваются за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### **8. Челночный бег 3x10 м**

Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

**Разворот.** Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

### **9. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в

замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

### **Нормативы специальной физической подготовки**

#### ***1.Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха).***

**Шпагат** – одно из самых сложных упражнений. Упражнение выполняется после разминки.

Сначала обучающийся присаживается на корточки, упираясь ладонями в поверхность пола. Затем плавно разводит ноги в стороны. В итоге, они должны оказаться полностью выпрямлены. В процессе входа в шпагат носки стоп необходимо тянут на себя.

Спину держите в легком наклоне, постепенно сгибайте локти, опускаясь ниже. Когда полностью сядет на пол, выпрямитесь и развернуть плечи. Если с первой попытки коснуться пахом пола не удастся, вернутся в исходную позицию и попытайтесь снова. Допустимое расстояние от пола до линии паха смотреть в таблицах № 9,10,11.

#### ***2.Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха).***

Важно помнить о положении таза: он должен быть перпендикулярно правой и левой ноге, быть без "закоsov". То есть таз развернут вперед вместе с корпусом. При таком положении обе ноги будут правильно лежать на полу. Особое внимание уделяется ноге, которая сзади: передняя поверхность бедра при этом должна полностью лежать на полу. Только в таком положении растяжение будет равномерным и безопасным.

Положение корпуса при этом должно быть прямым, не допускается завал тела вперед к ноге, т.к. в таком случае напряжение смещается только на переднюю ногу, и работа получается неравномерной, задняя нога остается без должного внимания.

Таз развернут вперед (перпендикулярно ногам). Корпус вертикально. Обе ноги прямые прижаты к полу. Допустимое расстояние от пола до линии паха смотреть в таблицах № 9,10,11.

#### ***3. Поднимание туловища из положения лежа на спине без учета времени и за 30 с.***

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в

замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища без учета времени и за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

#### **4. Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.**

Техника выполнения: из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное обучающему.

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке.

Результат засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух.

Инвентарь: перекладина, мат.

#### **5. Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги».**

Подводящие упражнения к силовому удару ногой юпчаги (side kick). Несомненно, Юп чаги это один из наиболее эффективных ударов ногой против соперника, расположенного сбоку по отношению к атакующему. Удар наносится палькаль. Основные цели - висок, подмышечная впадина, плавающие ребра и шейная артерия. Дополнительные цели - впадина верхней губы, подбородок и солнечное сплетение. По высоте различают высокий, средний или низкий удары. Основные правила выполнения Юп чаги:

- Атакующий сегмент должен двигаться к цели по прямой линии с ввинчивающимся движением.

- Независимо от используемой стойки в начале выполнения удара палькаль бьющей ноги должно оказаться рядом с внутренней стороной коленного сустава опорной ноги.

- В момент удара пальцы бьющей ноги должны располагаться чуть ниже пятки, а стопа опорной ноги слегка развернута наружу.

- Для того, чтобы ударить выше, следует отклонить корпус в противоположную направлению удара сторону, сохраняя равновесие опорной ногой.

- Не следует бить в диагональное направление, т. к. это связано с потерей силы удара.

- Если отсутствует специальное указание, то при выполнении этого удара рекомендуется одновременно выполнять высокий чируги кулаком одноименной руки в том же направлении.

- Для поворота таза в процессе выполнения удара следует поворачивать опорную ногу на носке ступни.

Для выполнения упражнения обучающийся встает на гимнастический коврик и зафиксировать ладони на поясе. После этого поднимите ногу вперед, до уровня груди, доводит ее до параллели полу. На ноге находится утяжелитель весом 350 г. На протяжении всей работы спина ровная, фиксирует удар.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, утяжелитель для ног.

### **6. Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений помакиваре в верхний уровень (за 10 с)**

«Долео чаги»- круговой удар ногой. Исходное положение ноги вместе, руки согнуты в локте и прижаты к корпусу, кулаки направлены вверх в сторону лица. Ведущая нога поднимается вверх над уровнем груди, стопа параллельна полу, выполняется удар «долео чаги» с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень за 10 с. Засчитывается количество правильно выполненных ударов.

### **7. Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км.**

Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом, при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км – 600 м, кросс может проходить в лесу и в другом специально отведенном месте.

Технику бега в кроссе условно разделяют на следующие элементы: положение на старте, старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Техника бега по пересеченной местности разнообразна и изменяется в зависимости от грунта, рельефа местности и встречающихся на пути препятствий. Техника бега по ровной поверхности ничем не отличается от бега по дорожке стадиона, постановка ноги — на пятку с перекатом на носок; на мягкой травянистой поверхности ногу ставим на всю стопу, но ни в коем случае не с пятки.

При беге по песку или рыхлому грунту бежать нужно небольшими частыми шагами, ногу ставить на всю стопу, без сильного отталкивания. В гору нужно бежать короткими, но частыми шагами, нога ставится на носок и активно проталкивается вперед-вверх, туловище необходимо наклонять вперед, движения руками становятся чаще и активнее; при спуске с горы бежать широкими шагами, нога ставится на пятку и далеко вперед от туловища, туловище слегка отклонять назад, частота работы руками ниже, чем при беге в гору или по ровной поверхности, руки в основном служат для поддержания равновесия.

Канавы, ямы, небольшие лужи необходимо перепрыгивать, как бы пробегая, используя прыжок в «шаге», отталкиваясь ногой, которая сильнее, и приземляясь

на одну или обе ноги. Вертикальные препятствия преодолеваются в зависимости от высоты препятствия и видимости места приземления: беговым шагом, барьерным шагом или с наступанием на препятствие; более высокие препятствия преодолеваются опорным прыжком с опорой на одну руку и разноименную ей ногу. Оттолкнувшись, например, правой рукой и левой ногой от препятствия, пронесут правую ногу под левой и, приземлившись на правую ногу, продолжают бег.

Результат фиксируется (в минутах и секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус).

**3.3. Организация приема поступающих, порядок зачисления спортсменов, дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора.**

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями Программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения ФССП.

**3.4. Перевод лиц**, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо МФТ.**

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

#### **4.1. Программный материал занятий этапа начальной подготовки**

##### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, кувырка вперед, на перебрасывания мяча в парах.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком.

### *Упражнения на равновесие*

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с

ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

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

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

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

**Техническая подготовка** для каждого этапа начальной подготовки указана в таблице №14.

**Таблица №14**

**Техническая подготовка**

Этап начальной подготовки 1 года обучения	Этап начальной подготовки 2 года обучения	Этап начальной подготовки 3 года обучения «туль»
<p>1) Изучение и совершенствование стоек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чарёд соги;</li> <li>- Нарани соги;</li> <li>- Аннун соги;</li> <li>- Ганнун соги;</li> <li>- Нюнча соги.</li> </ul> <p>2) Изучение и совершенствование ударов ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ап чаги;</li> <li>- Доллио чаги;</li> <li>- Нэрио чаги;</li> <li>- Бандэ доллио чаги;</li> <li>- Бандэ доллио горо чаги;</li> <li>- Битуро чаги;</li> <li>- Йопча чируги;</li> <li>- двитча чируги.</li> </ul> <p>3) Изучение и совершенствование блоков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сонкаль наджундэ баро макки;</li> <li>- польмок наджундэ баро макки;</li> <li>- ан польмок баккуро макки.</li> </ul> <p>4) Изучение и совершенствование ударов руками:</p> <p>а) в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ап чумок (баро, пандэ) черуги</li> </ul> <p>б) В спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой удар в голову;</li> <li>- прямой удар в туловище.</li> </ul> <p>5) Изучение и совершенствование формальных комплексов (тулей):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Саджи черуги;</li> <li>- Саджи макки;</li> <li>- Чон Джи.</li> </ul> <p>6) Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага)</p> <p>7) Изучение совершенствование перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание на носках для перемещения по площадке</li> </ul>	<p>1) совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гоннун со сан сонкут баро тульки;</li> <li>- Коден со сан сонкаль маки;</li> <li>- Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки</li> <li>- Гоннун со польмок чеге макки</li> <li>- Нюнча (аннун) со сонкаль йоп тэриги</li> <li>- Нюнча со сан польмок (сонкаль) макки</li> <li>- Ганнун со бакат польмок баро йоп макки</li> <li>- Гоннун со дун чумок баро йоп тэриги</li> <li>- Гоннун со бокат польмок хэчо макки</li> </ul> <p>2) совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тан-гун;</li> <li>- До сан.</li> </ul> <p>3) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов</p> <p>4) Изучение и совершенствование техники ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Твимио нопи апча бусиги</li> </ul> <p>5) Изучение и совершенствование спарринга:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на 3 шага</li> <li>- на 2 шага</li> <li>- на 1 шаг</li> </ul> <p>6) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой удар правой рукой в голову</li> </ul>	<p>1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моа чумби соги А</li> <li>- нюнча со сонкаль аныро тэриги</li> <li>- годжун со каундэ чируги</li> <li>- губуре чумби соги А</li> <li>- ганнун со бандэ чируги</li> <li>- польмок доллимио макки</li> <li>- нюнча со польмок каундэ дэби макки</li> <li>- аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки</li> <li>- ганнун со сонбадак каундэ гольчо макки</li> <li>- бандэ гольчо макки</li> <li>- ганнун со ап палькуп тэриги</li> <li>- кеча со дун чумок нопундэ йоп тэриги ганнун со ду польмок нопундэ макки</li> </ul> <p>2) совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке.</p> <p>3) совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вон Хе</li> <li>- Юль Гок</li> </ul> <p>3) Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты. Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.</p>

<p>- скрестный шаг вперед и назад для сокращения и разрыва дистанции</p> <p>- смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением</p> <p>8) Изучение и совершенствование простых 2 х, 3 -х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.</p>	<p>- прямой удар правой в туловище (без уклона)</p> <p>- скачковый прямой удар правой</p> <p>- сочетание прямых ударов левой и правой</p> <p>7) Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге:</p> <p>- смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину.</p> <p>- сокращение дистанции к цели приставным шагом, шагом дальней ногой с разворотом туловища, скачком вперед, подскоком вперед, скольжением на двух ногах и одной ноге;</p> <p>- выход на безопасную дистанцию после нанесения удара приставным шагом и скольжением на двух ногах, скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону, шагом назад ведущей ногой, шагом в сторону на 45 градусов дальней ногой и ведущей ногой.</p> <p>8) Изучение боевых дистанций</p> <p>9) Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1 -2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.</p> <p>10) Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона)</p> <p>11) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:</p> <p>- Твимио доллио чаги</p> <p>12) Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге:</p> <p>- защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки</p> <p>- подставка левой ладони</p> <p>- перекрытия</p> <p>- отбив влево правой рукой</p> <p>- отбив вправо правой рукой</p> <p>- отбив вправо левой рукой</p> <p>- отбив влево левой рукой отбив вверх</p> <p>13) Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге:</p> <p>- блокирование ног</p> <p>- апча момчуги</p> <p>- йопча момчуги</p> <p>- бандаль чаги</p> <p>14) Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в</p>	
---	---	--

	спарринге: - шагом вправо - сайд-степ - шагом влево - скачком вправо - скачков влево - противходом 15) Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом 16) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. 17) изучение и совершенствование спарринга: - на 1 шаг - полусвободный - свободный	
--	--	--

**Тактическая подготовка:** - варианты проведения атаки: на месте, с подъездом, в движении шагом; - расчет тактического взаимодействия.

**Психологическая подготовка**

*Волевая подготовка.* Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

*Решительности:*

- проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;
- поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:*

- освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов;
- поединки с односторонним сопротивлением;
- освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения);
- своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

*Выдержки:*

- проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
- преодоление болевого рефлекса;
- преодоление усталости;

*Смелости:*

- поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Нравственная подготовка.* Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

*Трудолюбия:*

- поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).
- выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

*Взаимопомощи:*

- поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:*

- выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива.
- не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Инициативности:*

- выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики;
- проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.
- выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:*

- стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

#### **4.2. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).**

##### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения: основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

Прыжки с места, спиной веред, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в

различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе, лежа на спин. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседание, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

Спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч; подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида спорта.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком.

*Упражнения на равновесие.*

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: ближняя дистанция, средняя дистанция, дальняя дистанция.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Освоение ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

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

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

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

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

**Техническая подготовка** для каждого учебно-тренировочного этапа указана в таблице №15.

**Таблица №15**

**Техническая подготовка**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения
1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- моа чумби соги В</li> <li>- двитбаль соги</li> <li>- начо соги</li> <li>- нюнча со сонкаль дунг баккуро макки</li> <li>- йоп апча бусиги</li> <li>- двитбаль со сонбадак оллио макки</li> <li>- ганнун со ви палькуп тэриги</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ганнун со санг чумок сево чируги</li> <li>- ганнун со санг чумок движибо чируги</li> <li>- ганнун со кеча чумок чуке макки</li> <li>- нюнча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги</li> <li>- нюнча со бандэ чируги</li> <li>- ганнун со сонбадак нулло макки</li> <li>- годжун со дигуджа макки</li> <li>- моа со киокча чируги</li> <li>- ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки</li> <li>- моа со дунг чумок йоп дви тэриги</li> <li>- ганун со кеча чумок нулло макки</li> <li>- аннун со бокат польмок сан макки</li> <li>- муруп оллио чаги</li> <li>- ганнун со опун сонкут нопундэ тульки</li> <li>- нюнча со ду польмок наджундэ миро макки</li> <li>- нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги</li> <li>- кеча со кеча чумок нулло макки</li> <li>- нюнча со сокаль наджундэ дэби макки</li> </ul> <p>2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чун-Гун</li> <li>- Тэ-Ге</li> </ul> <p>3)Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов.</p> <p>4)Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар сбоку левой без шага</li> <li>- удар сбоку левой с шагом вперед</li> <li>- удар с переносом веса тела на левую ногу</li> <li>- скачковый крюк</li> </ul> <p>Разучивание комбинаций однотипных разнотипных ударов.</p> <p>5)Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защитные движения туловищем: уклон вправо, уклон влево, отклонение назад</li> <li>- защитные действия ногами: доро чаги, Ча момчуги, горо чаги.</li> </ul> <p>6)Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.</p> <p>7)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций.</p> <p>8) Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге.</p> <p>9)Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Твио номо йоп чаги</li> </ul> <p>10)Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от захвата ноги</li> <li>- защита от захвата за волосы</li> <li>- защита от захвата за горло, за галстук, за воротник сзади и спереди.</li> </ul>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения</b>
<p>1)Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- моа чумби соги С</li> <li>- суджик соги</li> <li>- анун со сонбадак миро макки</li> <li>- нюнча со оллио чируги</li> <li>-суджик со сонкаль нэрио тэриги</li> <li>- нопундэ долио чаги</li> <li>- нюнча со баро чируги</li> <li>- нюнча со йоп палькуп тульки</li> <li>- моа со ан пальмок йоп ап макки</li> <li>- гоннун со сонкаль нопундэ ап тэриги</li> <li>- твимио йопча чируги</li> <li>- нюнча со польмок наджундэ макки</li> <li>- ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги</li> <li>- каундэ двитча чируги</li> <li>- аннун со пальмок каундэ ап макки</li> <li>- аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги</li> </ul>

<p>- нюнча со кеча сонкаль момчо макки  - ганнун со санг сонбадак оллио макки  2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:  - Хва-Ран  - Чон-Му  3)Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении.  4)Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:  - удары сбоку правой рукой  - удар сбоку правой под шаг левой ногой  - удар сбоку правой под приставку правой ноги  - перекрестный удар  Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.  5)Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге:  - защитные движения туловищем: нырок, присед.  6)Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.  7)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций  8)Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.  9)Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике:  - Твимио банде доллио чаги  - Твимио 360° йопча джириги  10)Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:  - защита от захвата за пояс спереди, сзади и сбоку  - защита от захвата за шею  - защита от захватов за отворот одежды  - защита от захватов за пояс или ремень</p>
<p><b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения</b></p>
<p>1)Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:  - нарани со ханульсон  - двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки  - ганнун со движибо чируги  - ганнун со сонбадак оллио макки  - моа со йоп чумок нэрио тэриги  - бакуро нулло чаги  - моа со сонкаль наджундэ ап макки  - ганнун со польмок наджундэ бандэ макки  - ганнун со нопундэ бандэ чируги  - вэбал соги  - аннун со киокча чируги  - аннун со ап чумок нулло макки  - аннун со ан польмок хечо макки  - аннун со двит палькуп тульки  - аннун со супьенг чируги  - кеча со пальмок наджундэ ап макки  - нюнча со двигутжа запги  - моа со санг палькуп супьенг тульки  - аннун со дунг чумок йоп дви тэриги  - аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макки  2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:  - Кван-Ге  - По-Ун  3)Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в разных направлениях.  4)Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками:  - удары снизу левой в голову  - удар снизу правой в голову  - удар снизу левой и правой в туловище</p>

Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.

5) Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.

6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций

8) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге

9) Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.

10) Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:  
- защита от неожиданной атаки сидя на коленях, на стуле, на кресле, на диване, в положении лежа.

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения**

1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:

- наджундэ битуро чаги
- ду бандальсон нопундэ макки
- аннун со дуру макки
- аннун со дун чумок ап тэриги
- аннун со гутжа макки
- нюнча со джунджи
- чумок движибо хирурги
- кеча со ду пальмок нопундэ макки
- начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки
- начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки
- аннун со сонкаль наджундэ дэби макки
- ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки
- ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки
- кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги
- нопундэ бандэ доллио чаги
- ганнун со нопундэ бандаль хирурги
- нарани со каундэ доллио хирурги
- ганнун со сонкаль каундэ хечо макки
- ганнун со сонкаль дунг дольмио макки
- двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки
- нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки
- нюнча со сонкаль дунг наджундэ ануро макки
- двитбаль со пальмок каундэ дэби макки

2) Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:

- Гэ-Бэк
- Ы-Ам

3) Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.

4) Совершенствование ранее изученных ударов руками.

Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов.

5) Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.

6) Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.

7) Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.

8) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге

9) Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.

10) Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:  
- техника бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа.

### **Тактическая подготовка**

#### *Поединки с бойцом:*

- волевым, напористым, атакующим;
- технически не очень сильным, но агрессивным;

- технически слабо подготовленным, но осторожным;
- технически подготовленным отлично, но со слабыми волевыми качествами;
- технически сильным и агрессивным.

*Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.*

### **4.3. Программный материал занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.**

**Общая физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих тхэквондисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении т. п. Упражнения с партнером для совершенствования координации. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники тхэквондо. Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

**Техническая подготовка** для каждого этапа совершенствования спортивного мастерства указана в таблице №16.

**Таблица №16**

### **Техническая подготовка**

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения</b>
<p>1) Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ганнун со сонкаль нопундэ бандэ йоп макки</li> <li>- сасон со двит палькуп тульки</li> <li>- каундэ битуро чаги</li> <li>- канун со сонкаль дунг каундэ хэчо макки</li> <li>- нюнча со бокат польмок нопундэ баккуро макки</li> <li>- нюнча со ду чумок наджундэ чируги</li> <li>- нюнча со сонкаль дунг нопундэ дэби макки</li> <li>- суро чаги</li> <li>- аннун со пэги</li> <li>- аннун со гиукжа чируги</li> <li>- годжун со гикуджа чируги</li> <li>- доро чаги</li> <li>- ганнун со кеча сонкаль чуке макки</li> <li>- нюнча со сонкаль дунг нопундэ макки</li> <li>- аннун со бакат пальмок нопундэ баккуро макки</li> <li>- аннун со сондунг супьенг тэриги</li> <li>- бандаль чаги</li> <li>- суджик со йоп чумок нэрио тэриги</li> <li>- двитбаль со суджи чумок нопундэ чируги</li> <li>- ганнун со сонкаль сан макки</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- бандэ доллио горо чаги</li> <li>- нарани со сонбадак гольчо макки</li> </ul> <p>2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сам-Иль</li> <li>- Ю-Син</li> <li>- Чой-Енг</li> </ul> <p>3)Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>4)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.</p> <p>5) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге</p> <p>6)Изучение и совершенствование техники спарринга с двумя соперниками.</p> <p>7)Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8)Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита против вооруженного дубинкой и длинной палкой.</li> </ul>
<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения</b></p>
<p>1)Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки</li> <li>- ганнун со гин чумок нопундэ чируги</li> <li>- нюнча со кеча чумок момчо макки</li> <li>- твиме сонкаль йоп тэриги</li> <li>- ганнун со сонкаль наджундэ бандэ баккуро макки</li> <li>- твитбаль со ан пальмок хорио макки</li> <li>- аннун со сонкаль дунг сан макки</li> <li>- кеча со дунг чумок нэрио тэриги</li> <li>- аннун со санг сон пальмок момчо макки</li> <li>- кеча со ап чумок оллио чируги</li> <li>- нюнча со сонкаль напундэ баккуро тэриги</li> <li>ганнун со сонкаль дунг наджундэ ануоро макки</li> <li>- ганнун со санг йоп чумок супьенг тэриги</li> <li>- ганнун со сонкаль нопундэ бандэ ап тэриги</li> <li>- аннун со ап палькуп тэриги</li> <li>- ганнун со пальмок бандэ чуке макки</li> <li>- ганнун со напундэ бандэ чируги</li> <li>- твимио нопи чаги</li> <li>- ганнун чумби соги</li> <li>- нюнча со кеча чумок нулло макки</li> <li>- нюнча со ан пальмок каундэ хэчо макки</li> <li>- годжун со сонбадак миро макки</li> <li>- кеча со сан палькуп супьенг тульки</li> <li>-годжун со кеча сонкаль момчо макки</li> <li>- нюнча со сонбадак оллио макки</li> <li>- двиро ибо омге дидимио твиги</li> <li>- аннун со опун сонкут каундэ тульки</li> <li>- кеча со сонкаль йоп тэриги</li> <li>- вэбал со сонкаль баккуро макки</li> <li>- двитбаль со собадак нэрио макки</li> <li>- аннун со йоп чумок каундэ йоп тэриги</li> <li>- аннун со сонкаль наджундэ йоп макки</li> <li>- йоп ча мильги</li> <li>- нопундэ битуро чаги</li> <li>- йопча момчуги</li> <li>- йопча тульки</li> <li>- кеча со наджундэ чируги</li> <li>- ганнун со бандадьсон бандэ чеке макки</li> </ul> <p>2)Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Йон-Ге</li> <li>- Уль-Джи</li> <li>- Мун-Му</li> </ul> <p>3)Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p>

- |   |
|---|
| <p>4)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.</p> <p>5)Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p> <p>6)Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.</p> <p>7) Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8)Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты:<br/>- защита против огнестрельного оружия в ближнем бою.</p> |
|---|

**Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения**

- |  |
|--|
| <p>1)Совершенствование ранее изученных элементов в тулях.</p> <p>2)Совершенствование ранее изученных тулей.</p> <p>3)Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.</p> <p>4)Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.</p> <p>5) Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге.</p> <p>6) Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.</p> <p>7)Совершенствование ударов в спецтехнике.</p> <p>8)Совершенствование ранее изученных средств самозащиты.</p> |
|--|

### **Тактическая подготовка**

Индивидуальный стиль спортсмена: элементы спаринга для:

- агрессивного бойца,
- бойца, склонного к контратакам,
- бойца низкого роста против высокого и наоборот,
- дистанционного бойца,
- бойца-стратега.

Использование в поединке совершенствование тактических приёмов:

угроза, вызов, маневрирование, маскировка.

Совершенствование индивидуальной тактики, «коронные приёмы» способы их применения в конкретных ситуациях.

**4.4. Теоретическая подготовка** является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**4.5. Учебно-тематический план** указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 4 к Программе.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо МФТ

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо МФТ» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» учитываются **МБУ ДО СШ «Смена»** при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо МФТ» (спортивных дисциплины – «туль», «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок») в МБУ ДО СШ «Смена» учебно-тренировочный год начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В тхэквондо МФТ входят спортивные дисциплины «туль», «весовая категория», «специальная техника», «спарринг» и «разбивание досок».

Технический комплекс - «туль». Это последовательность технических элементов, состоящих из блоков, ударов руками и ногами, имитирующая бой с противником. «Туль» выполняется как лично, так и группой спортсменов. В личных выступлениях «Туль» делится на 4 варианта выполнения, отличающихся количеством упражнений: 12, 15, 18 и 21 упражнения.

«Туль- группа» подразумевает собой синхронное выполнение технических комплексов группой спортсменов из 6 человек (5+1).

Спарринг в «весовой категории»- это поединок между соперниками определенной весовой категории по международным правилам тхэквондо МФТ.

«Спарринг - командные соревнования» подразумевает собой последовательные поединки спортсменов из 6 человек команде, со спортсменами из другой команды, независимо от весовой категории.

«Специальная техника» - это особая техника в тхэквондо, которая предполагает собой выполнение ударов ногамив прыжке на большой высоте по доске, установленной на специальном оборудовании (станок для спецтехники).

Данный раздел спортивной программы проводится как в личном зачете, так и групповом - «Специальная техника-группа».

«Разбивание досок» подразумевает собой выполнение ударов руками и ногами по многоразовым пластиковым доскам, установленным на специальном оборудовании (станок для разбивания досок). Данный раздел спортивной программы проводится как в личном зачете, так и групповом - «Разбивание досок - группа».

«Спарринг постановочный» - это дисциплина, где пара, состоящая из двух спортсменов, независимо от их половой принадлежности, демонстрирует технику поединка по заранее подготовленному сценарию, который позволяет им умело представлять широкий выбор технических элементов без страха получения травм.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ» реализуемые в МБУ ДО СШ «Смена» соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №17.

Таблица №17

### Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	183	001	1	8	1	1	Н
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

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 этапах совершенствования 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».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Таблица № 18

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

№ 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 (1х2 м)	штук	6
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Лапа боксерская	пар	12
8.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9.	Макивара изогнутая	штук	12
10.	Макивара средняя	штук	12
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) будо-маты	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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 прессы 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

Таблица №19

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

	(капа)								
9.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.** МБУ ДО СШ «Смена», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по тхэквондо МФТ, инструктор-методист.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Смена».** С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «тхэквондо МФТ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Смена» поступает из нескольких источников, а именно:

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

На тренировках используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся в современном тхэквондо, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:***

1. Л.К. Цилфидис. Учебная программа Федерации тхэквондо МФТ России АО «Воронежская область типография» - 6-е издание, 2020г.
2. ЧойСунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, 2002 г.
3. ЧойХонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. 2000 г.
4. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК.-М., 2000 - 107 с.
5. Сафонкин С. Секреты мастера Тхэквондо. Методика обучения технике взаимодействия ударов ногой и рукой; Санкт-Петербург, 2014 г.

#### ***Интернет-ресурсы***

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.tkdrus.ru/> - Федерация тхэквондо МФТ России
5. <http://www.tkd-itf23.ru/> - Федерация тхэквондо МФТ Краснодарского края
6. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>

7. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:  
<http://list.rusada.ru/>

8. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:***

1. Л.К. Цилфидис. Учебная программа Федерации тхэквондо МФТ России – АО «Воронежская область типография» - 6-е издание, 2020г.
2. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
3. <http://www.tkd-rus.ru> /- Федерация тхэквондо МФТ России
4. <http://www.tkd-itf23.ru> /- Федерация тхэквондо МФТ Краснодарского края
5. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

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

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <b>Физкультурно-массовые мероприятия:</b> «День тхэквондо», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний» <b>Беседы:</b> «Мы против вредных привычек», «Жизнь прекрасна- когда она безопасна», «Здоровье- это здорово», «Полезный разговор», «Спорт против наркотик»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

2.3.	Закаливание	<b>Беседы:</b> Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов; <b>Практическое изучение:</b> формирование навыков закаливания.	В течение года
2.4.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ. Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков». Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.	
2.5.	Профилактика травматизма	<b>Беседы:</b> Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм. <b>Практическое изучение:</b> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 <b>Беседы:</b> «Наш дом- Россия», «Война- печальней слова нет», Ознакомление Государственными символами России	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; - Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России», Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России; - организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино; - посещение музеев.	В течение года
3.3.	Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы	Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Лекционно-просветительная работа с обучающимися	Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.	В течение года
5.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей. Совместная деятельность родителей и обучающихся: -умственное развитие; -воспитание нравственной культуры; -воспитание эстетической культуры; -воспитание физической культуры и здорового образа жизни; -воспитание трудолюбия и профориентация;	В течение года

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

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>	<b>Ответственный за проведения мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты для обучающихся «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Использование методических пособий РУСАДА	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-13 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 14 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»	Тренер-преподаватель,
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты для обучающихся «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса обучающимися.	Тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся	Ответственный за антидопинговое обеспечение

				региона РУСАДА
	4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Веселые старты для обучающихся «Честная игра»	1-2 раза в год	Использование методических пособий РУСАДА. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	Тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, обучающиеся с 14 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»	Тренер-преподаватель
	3.Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА
	4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине

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

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Виды и темы подготовки	Объем времени в год (часы)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1года	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</b>	<b>234-312</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70-109</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>47-94</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>2-16</b>	Январь-декабрь	Для спортивной дисциплины «туль» соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся. Для остальных дисциплин не менее 3 соревнований.
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>35-62</b>	Январь-декабрь	Изучение и совершенствование стоек, ударов ногами, блоков, ударов руками, формальных комплексов (тулей), в спарринге: прямой удар в голову; прямой удар в туловище. Изучение яксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага). Изучение совершенствование перемещений. Изучение и совершенствование простых 2 х, 3 -х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.
	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</b>	<b>23-47</b>		
	История возникновения вида спорта «Тхэквондо МФТ» и его развитие	1-3	Январь-декабрь	Зарождение вида спорта «Тхэквондо МФТ». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «Тхэквондо МФТ»	1-3	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «Тхэквондо МФТ»	1-3	Январь-декабрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1-3	Январь-декабрь	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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1-3	Январь-декабрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий тхэквондо, оказания первой доврачебной помощи.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1-3	Январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных
Допинг в спорте	1-3	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
Закаливание организма	1-3	Январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1-3	Январь-декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
Физические качества	1-3	Январь-декабрь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-3	Январь-декабрь	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	1-3	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «тхэквондо МФТ»	1-3	Январь-декабрь	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 «тхэквондо МФТ»
Режим дня и питание обучающихся	1-3	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
Особенности спортивного питания	1-3	Январь-декабрь	Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1-3	Январь-декабрь	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «тхэквондо МФТ». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
Требования к спортивной экипировке	1-3	Январь-	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий тхэквондо МФТ.

	Вредные привычки	1-3	декабрь Январь-декабрь	Экипировка. Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	На данном этапе не применяется
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>234-312</b>	Январь - декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.
			Май- июнь	Прием промежуточной аттестации
Ноябрь-декабрь			Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
<b>Этап начальной подготовки 2,3 года</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</b>	<b>312-416</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	78-125	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	78-125	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	3-21	Январь-декабрь	Для спортивной дисциплины «туль» соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся. Для остальных дисциплин не менее 4 соревнований.

	<b>Техническая подготовка</b>	78-125	Январь-декабрь	<p>Для НП-2 года совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях, совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов тулей, совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов. Изучение и совершенствование техники ударов в спецтехнике. Изучение и совершенствование спарринга, совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге, совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге. Изучение боевых дистанций. Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1 -2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений. Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона). Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике. Изучение и совершенствование защитных действий руками в спарринге. Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге. Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге. Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование спарринга.</p> <p>Для ЭНП – 3 года Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях. совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке. Совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - Тулей. Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты. Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.</p>
	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>	31-63		
	История возникновения вида спорта «тхэквондо МФТ» и его развитие	1-4	Январь-декабрь	Зарождение вида спорта «тхэквондо МФТ». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо МФТ»	1-4	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»	1-4	Январь-декабрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1-4	Январь-декабрь	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
	Профилактика заболеваемости и травматизма	1-4	Январь-	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм

	в спорте		декабрь	в процессе занятий тхэквондо, оказания первой доврачебной помощи.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1-4	Январь-декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных
	Допинг в спорте	1-4	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Закаливание организма	1-4	Январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1-4	Январь-декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
	Физические качества	1-4	Январь-декабрь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1-4	Январь-декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизм
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1-4	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «тхэквондо МФТ»	1-4	Январь-декабрь	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 «тхэквондо МФТ»
	Режим дня и питание обучающихся	1-4	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Особенности спортивного питания	1-4	Январь-декабрь	Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1-4	Январь-декабрь	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «тхэквондо МФТ». Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила
	Требования к спортивной экипировке	1-4	Январь-декабрь	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий тхэквондо МФТ. Экипировка.

	Вредные привычки	1-4	Январь-декабрь	Курение. Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	На данном этапе не применяется
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	3-21	Январь-декабрь	Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно - массовых мероприятий.
			Май-июнь	Прием промежуточной аттестации
Ноябрь - декабрь			Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:</b>	<b>520-728</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>104-182</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>104-182</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>26-73</b>	Январь-декабрь	Не менее 5 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>156-255</b>	Январь-декабрь	Атакующие удары справа. Подставка. Срезка. Накат. Подрезка. Подача. Прием подач. Передвижение. Топ-спин.
	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>	<b>52-109</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2-5	Январь-декабрь	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
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо МФТ»	2-5	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»	2-5	Январь-декабрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	2-5	Январь-декабрь	Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УК РФ Раздел 5 гл.14, ст. 87,88,89,90,91 особенности ответственности и наказания несовершеннолетних
	История возникновения олимпийского движения	2-5	Январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Эволюция правил тхэквондо МФТ	2-5	Январь-	Все изменения в правилах игры тхэквондо МФТ с момента зарождения и до

			декабрь	наших дней
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2-5	Январь-декабрь		Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
Режим дня и питание обучающихся	2-5	Январь-декабрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Понятие о процессе спортивной подготовки	2-5	Январь-декабрь		Формы организации спортивной тренировки. Учебно-тренировочные нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки
Физиологические основы физической культуры	2-5	Январь-декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Физические качества	2-5	Январь-декабрь		Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2-5	Январь-декабрь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «тхэквондо МФТ»	2-5	Январь-декабрь		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Основные сведения о спортивной квалификации	2-5	Январь-декабрь		Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские спортивные разряды и спортивные разряды по тхэквондо МФТ
Антидопинговые правила	2-5	Январь-декабрь		Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
Психологическая подготовка	2-5	Январь-декабрь		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
Самостоятельные занятия	2-5	Январь-декабрь		Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2-5	Январь-декабрь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	2-5	Январь-		Деление участников по возрасту и полу.

			декабрь	Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Требования к спортивной экипировке	2-5	Январь-декабрь	Требования к спортивной одежде для занятий тхэквондо МФТ. Требования к спортивной экипировке.
	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	2-5	Январь-декабрь	Курение (табачных изделий и электронных сигарет). Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>5-36</b>	Январь-декабрь	1.Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила в тхэквондо МФТ», «Жесты судей», «Обязанности Главного судьи и Главного секретаря соревнований», «Обязанности Судьи и Рефери», «Судьи технические ассистенты», «Секретариат», «Составление Положения о соревнованиях», «Особенности правил в судействе» 2. Проведение разминки (ОФП, СФП) 3. Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки) 4. Судейство учебно-тренировочных поединков и соревнований внутри школьного уровня
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	5-36	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии тхэквондо. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь - декабрь			УМО, прием переводных нормативов	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b>	<b>728-936</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>109-187</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>182-281</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>36-94</b>	Январь-декабрь	Немее 6 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда

	<b>Техническая подготовка</b>	<b>156-312</b>	Январь-декабрь	Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях. Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов. Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении. Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций. Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты. Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике. Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге. Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление "Коронных" комбинаций. Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге.
	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>	<b>156-250</b>		
	Физическая культура и спорт в России	<b>11-17</b>	Январь-декабрь	Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо (МФТ).
	Спортивные единоборства в России	<b>11-17</b>	Январь-декабрь	Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по тхэквондо (МФТ). Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.
	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена	<b>11-17</b>	Январь-декабрь	Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.
	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсменов по тхэквондо МФТ	<b>11-17</b>	Январь-декабрь	Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по тхэквондо (МФТ). Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях тхэквондо МФТ	<b>11-17</b>	Январь-декабрь	Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в тхэквондо (МФТ). Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры,

			<p>высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, невроты.</p> <p>Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий тхэквондо (МФТ). Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).</p>
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	11-17	Январь-декабрь	<p>Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.</p>
Основы техники и тактики тхэквондо МФТ	11-17	Январь-декабрь	<p>Пути построения сложных технико-тактических действий в тхэквондо (МФТ). Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп. Основы и техника выполнения изучаемых по программе ударов в «спецтехнике».</p>
Просмотр и анализ соревнований	11-17	Январь-декабрь	<p>Просмотр соревнований по тхэквондо (МФТ) с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.</p> <p>Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p>
Установки перед соревнованием	11-17	Январь-декабрь	<p>Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>
Основы методики обучения и тренировки спортсменов в тхэквондо МФТ	11-17	Январь-декабрь	<p>Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в тхэквондо (МФТ). Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения.</p>

				Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.
	Моральная и психологическая подготовка спортсменов в тхэквондо МФТ	11-17	Январь-декабрь	Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.
	Физическая подготовка спортсменов тхэквондо МФТ	11-17	Январь-декабрь	Нормативы физической подготовленности спортсмена по тхэквондо (МФТ) на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью бойца. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности бойца.
	Периодизация спортивной тренировки в тхэквондо МФТ	11-17	Январь-декабрь	Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке бойца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в тхэквондо (МФТ). Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.
	Правила соревнований по тхэквондо МФТ. Планирование организация и проведение соревнований.	11-17	Январь-декабрь	Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	7-47	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	7-47	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии тхэквондо. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь - декабрь			УМО, прием переводных нормативов	
<b>Этап совершенствовани</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b>	<b>1040-1248</b>		

<b>я спортивного мастерства</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>104-187</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>312-437</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>104-250</b>	Январь-декабрь	Не менее 6 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>156-312</b>	Январь-декабрь	Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях. Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов. Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в одном направлении. Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций. Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты. Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике. Изучение и совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге. Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций. Совершенствование ранее изученных и изучение новых защитных действий в спарринге. Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге. Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.
	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>	<b>156-250</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	<b>7-12</b>	Январь-декабрь	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
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо МФТ»	<b>7-12</b>	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ»	<b>7-12</b>	Январь-декабрь	Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Травматизм в процессе занятий. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы, в том числе за превышение пределов	<b>7-12</b>	Январь-декабрь	Ответственность за применение навыков единоборств. Правила поведения в общественных местах. УК РФ Раздел 5 гл.14, ст. 87,88,89,90,91 особенности ответственности и наказания несовершеннолетних

необходимой обороны			
История возникновения олимпийского движения	7-12	Январь-декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Эволюция правил тхэквондо МФТ	7-12	Январь-декабрь	Все изменения в правилах игры тхэквондо МФТ с момента зарождения и до наших дней
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	7-12	Январь-декабрь	Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
Режим дня и питание обучающихся	7-12	Январь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Понятие о процессе спортивной подготовки	7-12	Январь-декабрь	Формы организации спортивной тренировки. Учебно-тренировочные нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Средства и методы технической подготовки
Физиологические основы физической культуры	7-12	Январь-декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Физические качества	7-12	Январь-декабрь	Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятие выносливости, её виды и показатели
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7-12	Январь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «тхэквондо МФТ»	7-12	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Основные сведения о спортивной квалификации	7-12	Январь-декабрь	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские спортивные разряды и спортивные разряды по тхэквондо МФТ
Антидопинговые правила	7-12	Январь-декабрь	Перечень запрещенных веществ. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
Психологическая подготовка	7-12	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Волевые качества личности.
Самостоятельные занятия	7-12	Январь-декабрь	Утренняя гимнастика (зарядка). Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	7-12	Январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	7-12	Январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Требования к спортивной экипировке	7-12	Январь-декабрь	Требования к спортивной одежде для занятий тхэквондо МФТ. Требования к спортивной экипировке.
	Последствия принятия алкоголя, табакокурения, электронных сигарет и наркотических веществ	7-12	Январь-декабрь	Курение (табачных изделий и электронных сигарет). Алкоголизм. Наркотические вещества. Влияние вредных привычек на организм человека
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	52-125	Январь-декабрь	Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	52-125	Январь-декабрь	Восстановительные мероприятия при занятии тхэквондо. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.
Май-июнь			Прием промежуточной аттестации	
Ноябрь - декабрь			УМО, прием переводных нормативов	