

Департамент физической культуры и спорта
Администрации городского округа Самара

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 им. ЗМС СССР В.А.ШИШОВА»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО г.о. Самара

СП № 3 им. ЗМС СССР В.А. Шишова

И.П. Томей

2022 г.

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденного приказом Минспорта России
от 30.11.2022 г. № 1098

Срок реализации программы:
на начальном этапе – 3 года
на учебно-тренировочном этапе – 4 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Самара
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
I. Общие положения.....	6
1.1. Цели, основные задачи и планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III. Система контроля.....	25
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся.....	28
IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ».....	33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	33
4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	62
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ».....	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	68
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	69
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	73
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	73

Пояснительная записка

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Организация), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТХЭКВОНДО

В тхэквондо МФТ действует поясная система классификации занимающихся. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (групп), черные – для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3 почитается особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом. Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Занимающийся, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо МФТ составляют занимающиеся с VII по IX дан. Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина – 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии. Белый цвет символизирует чистоту, желтый – землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый – рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо МФТ; синий – это небо, к которому стремятся растения, а занимающиеся должны стремиться к прогрессу; красный цвет – это сигнал об опасности,

призывающий занимающихся к вниманию, чтобы они не переоценили свои силы; черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства. В тхэквондо МФТ имеется собственная система выдачи поясов в зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером-сасонним. Гып (от кор. 弎 — уровень) — ученическая степень, уровень техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

10 Гуп Белый пояс

9 Гуп Бело-жёлтый пояс

8 Гуп Жёлтый пояс

7 Гуп Жёлто-зелёный пояс

6 Гуп Зелёный пояс

5 Гуп Зелёно-синий пояс

4 Гуп Синий пояс

3 Гуп Сине-красный пояс

2 Гуп Красный пояс

1 Гуп Красно-чёрный пояс

1 дан Чёрный пояс

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо МФТ»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	183	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 36 кг	183	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 38 кг	183	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	183	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	183	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	183	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 48+ кг	183	007	1	8	1	1	Д
весовая категория 50 кг	183	008	1	8	1	1	С
весовая категория 52 кг	183	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 54 кг	183	010	1	8	1	1	Н
весовая категория 54+ кг	183	011	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	183	012	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	183	013	1	8	1	1	Э
весовая категория 57 кг	183	014	1	8	1	1	М
весовая категория 60 кг	183	015	1	8	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	183	016	1	8	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	183	017	1	8	1	1	Э
весовая категория 63 кг	183	018	1	8	1	1	М
весовая категория 65 кг	183	019	1	8	1	1	Д
весовая категория 65+ кг	183	020	1	8	1	1	Д
весовая категория 68 кг	183	021	1	8	1	1	Э
весовая категория 70 кг	183	022	1	8	1	1	М
весовая категория 75 кг	183	023	1	8	1	1	Э
весовая категория 75+ кг	183	024	1	8	1	1	Э
весовая категория 78 кг	183	025	1	8	1	1	М
весовая категория 85 кг	183	026	1	8	1	1	М
весовая категория 85+ кг	183	027	1	8	1	1	М
спарринг - командные соревнования	183	028	1	8	1	1	Я
спарринг - постановочный	183	029	1	8	1	1	Я
туль - 12 упражнений	183	030	1	8	1	1	Я
туль - 15 упражнений	183	031	1	8	1	1	Я
туль - 18 упражнений	183	032	1	8	1	1	Я
туль - 21 упражнение	183	033	1	8	1	1	Л
туль - группа	183	034	1	8	1	1	Я
разбивание досок	183	035	1	8	1	1	Я
разбивание досок - группа	183	036	1	8	1	1	Я
специальная техника	183	037	1	8	1	1	Я

специальная техника - группа	183	038	1	8	1	1	Я
специальная техника - командные соревнования	183	039	1	8	1	1	Я

В тхэквондо МФТ входят пять основных разделов спортивных дисциплин.

Разделы включают себя:

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 ногами в 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.

I. Общие положения

1.1. Цели, основные задачи и планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 г. №1098 (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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач**: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо МФТ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 1

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

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

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице, указанной ниже, с режимами работы для этапов: учебно-тренировочного – от двух до четырех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивной школе являются:

1. групповые – выполняются всей группой обучающихся согласно плану тренера-преподавателя;
2. индивидуальные – выполняются по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
3. смешанные – применяются для решения частных задач в пределах одного учебно-тренировочного занятия.

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или)специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам

деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Учебный план представлен в таблице № 6.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «туль»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	5-10	10-20	10-20
4.	Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20	15-25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-5	1-5	5-10	5-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10	5-10

	тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок».							
1	Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-5	1-5	5-10	5-10	10-20	10-20
4	Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-20
5	Тактическая подготовка, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20	15-25
6	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	1-5	1-5	5-10	5-10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-14		8-10		4	1
		1.	Общая физическая подготовка	30-35	25-30	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	5-10	10-20	10-20
4.	Техническая подготовка	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-20
5.	Тактическая подготовка	3,5-5	3,5-5	3,5-5	5-6,7	5-6,7	5-8,3
6.	Теоретическая	3-5	3-5	3-5	5-6,6	5-6,6	5-8,3

	подготовка						
7.	Психологическая подготовка	3,5-5	3,5-5	3,5-5	5-6,7	5-6,7	5-8,4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	1,4-3	1,4-3
9.	Инструкторская практика	-	-	0,5-2,5	0,5-2,5	2,5-5	2,5-5
10.	Судейская практика	-	-	0,5-2,5	0,5-2,5	2,5-5	2,5-5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,4-2	0,4-2	0,4-2	0,4-2	2-3	2-4
12.	Восстановительные мероприятия	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	1,6-4	1,6-3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»							
1.	Общая физическая подготовка	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-5	1-5	5-10	5-10	10-20	10-20
4.	Техническая подготовка	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-20
5.	Тактическая подготовка	3,5-5	3,5-5	3,5-5	5-7	5-7	5-8,3
6.	Теоретическая подготовка	3,5-5	3,5-5	3,5-5	5-6	5-6	5-8,3
7.	Психологическая	3-5	3-5	3-5	5-7	5-7	5-8,4

	подготовка						
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	0,3-1,5	1,4-3	1,4-3
9.	Инструкторская практика	-	-	0,5-2,5	0,5-2,5	2,5-5	2,5-5
10.	Судейская практика	-	-	0,5-2,5	0,5-2,5	2,5-5	2,5-5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,4-2,5	0,4-2,5	0,4-2,5	0,4-2,5	2-3	2-3
12.	Восстановительные мероприятия	0,3-2,5	0,3-2,5	0,3-2,5	0,3-2,5	1,6-4	1,6-4

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией 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.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7:

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

		обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. В таблице № 8 приведен план антидопинговых мероприятий по Учреждению.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта. Честная игра»;</p> <p>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»);</p> <p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно»;</p> <p>4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;</p> <p>6. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По назначению</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>1. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе;</p> <p>2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома);</p> <p>3. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе;</p> <p>4. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования;</p> <p>5. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов;</p> <p>6. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА;</p> <p>2. Антидопинговая викторина «Играй честно»;</p> <p>3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»;</p> <p>4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».</p>	<p>1 раз в год</p> <p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования;</p> <p>2. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе;</p> <p>3. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации;</p> <p>4. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке</p>

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	<p>1 раз в год 1-2 раза в год</p>	<p>препаратов; 1. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования; 2. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации.</p>
--	--	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет цель подготовить не только тхэквондистов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила тхэквондо МФТ, правила поведения в спортивном зале и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком для выбора данных профессий в дальнейшем. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *учебно-тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены *этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать

участие в судействе соревнований в физкультурно-спортивных организациях. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены *этапа высшего спортивного мастерства* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Таблица № 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; 3. Обучение основным техническим элементам и приемам; 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по избранному виду спорта	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, желающего заниматься спортом в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки проводится по программам углубленного медицинского осмотра. Его спортсмены проходят два раза в год. Углубленный медицинский осмотр (в зависимости от этапа подготовки) включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей специалистов: травматолога – ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, гинеколога, врача по спортивной медицине и т.д. В случае необходимости, по медицинским показателям организуются дополнительные консультации других специалистов.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 повысить уровень физической подготовленности;
 овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо МФТ»;
 получить общие знания об антидопинговых правилах;
 соблюдать антидопинговые правила;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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 стабильно 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 10:

Таблица №10

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов спортивной подготовки
4	Контрольные учебно-тренировочные занятия	Отчет	Проводятся для оценки уровня подготовки обучающихся перед предстоящими соревнованиями

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Основными критериями зачисления обучающихся на этапы подготовки и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки, являются приемные и контрольно-переводные нормативы по

общей и специальной физической подготовки, которые представлены в таблицах № 11-14.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000м	Мин,с	Не более		Не более	
			7.10	7,35	6.40	7,05
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
2.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000м	Мин,с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более		не более	
			25		20	
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более		не более	
			15		10	

3.3.	Поднимание туловища, из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	не менее
			15	12

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	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000м	Мин,с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»				
2.1.	Бег на 60м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500м	Мин,с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки				
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
3.3.	Челночный бег 3x10м высокого старта	с	не более	
			9,0	9,4

3.4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с	Количество раз	не менее	
			22	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы общей физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	Мин, с	не более	
			16,30	19,30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее	
			6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30с	Количество раз	не менее	
			25	23
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне груди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
2.5.	Выполнение удара «Далео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	Количество раз	не менее	
			18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу	см	не более	

	(от пола до линии паха)		10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
			303	297
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Подъем туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			-	16,30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	не более	
			23,30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не более	
			-	20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
			37	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	Количество раз	не менее	
			16	14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал для групп этапа начальной подготовки.

Основная цель учебно-тренировочного занятия– убедиться в выборе спортивной специализации тхэквондо МФТ и овладеть основами техники.

Основные задачи учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике тхэквондо МФТ;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо МФТ.

Факторы, ограничивающие нагрузку во время учебно-тренировочного занятия:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства спортивной подготовки:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей, др.);
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
8. введение в школу техники тхэквондо МФТ;
9. комплексы упражнений для индивидуальных учебно-тренировочных занятий (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочных занятий. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Иногда юные спортсмены, при своем слабом общем физическом развитии, достигали высоких показателей, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (далее - НП) - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше сторонников той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий тхэквондо МФТ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и

целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза спортивного результата) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности спортивной подготовки:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году спортивной подготовки является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить насыщенно (без больших пауз и перерывов). Перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы на начальном этапе занятий спортом, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется путем сдачи специальных контрольно-переводных нормативов (тестов), характеризующих уровень развития физических качеств по годам спортивной подготовки.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй – испытания на силу и выносливость.

Особое внимание в контрольных испытаниях уделяют соблюдению одинаковых условий. То есть, одинаковое время проведения испытаний, одинаковое время приема пищи, одинаковая предшествующая нагрузка, одинаковая погода, одинаковая разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебные наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью спортсменов;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использовать контрольные соревнования в виде контрольных экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и нормам нагрузок.

Задача тренера-преподавателя - нацелить юных спортсменов на демонстрацию в соревнованиях социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия и уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа.

Основная цель учебно-тренировочного занятия– углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тхэквондо МФТ.

Основные задачи:

- укрепить здоровье и всесторонне физически развить подростков;
- улучшить скоростно-силовую подготовку спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- заинтересовать в избранном виде спорта;
- воспитать быстроту движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучить и совершенствовать технику тхэквондо МФТ;
- постепенно подвести спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок, соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростков в связи с
2. половым созреванием;
3. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
4. неравномерность в росте ребенка и развитии его силы.

Основные средства учебно-тренировочного занятия:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных упражнений из арсенала тхэквондо МФТ;
5. упражнения со штангой (вес штанги – 30-70 % от собственного веса);
6. подвижные и спортивные игры;
7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
8. изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления учебно-тренировочного занятия.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером-преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства учебно-тренировочного занятия по форме и характеру выполнения имеют сходство с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать

скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат, тем самым отличаясь от упражнений со штангой;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочного занятия имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники тхэквондо МФТ.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных тхэквондистов. Проводятся

наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров стремление бороться с трудностями соревновательных условий. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Программный материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основной задачей на этапе ССМ является выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественно учебно-тренировочный процесс направлен на:

- совершенствование техники тхэквондо МФТ и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап ССМ и ВСМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зона поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные занятия, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности

также уделяется индивидуализации и использованию двигательных навыков в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами учебно-тренировочных занятий - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

В процессе многолетней подготовки боксеров могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, годичный цикл, составляющий 52 недели, должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель на участие в соревнованиях, 4 недели на переходный период.

Тренер имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение тренировочной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

На этапе спортивного совершенствования распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от специализации группы.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл тренировки – это совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводный (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл -это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении учебно-тренировочного процесса внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (таблица № 15).

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таблица № 15

Направленность микроциклов	Код микроцикла
<i>Базовый</i> - функционально-техническая направленность	РФ
<i>Специальный</i> - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
<i>Модельный</i> - модель соревновательной нагрузки	К
<i>Подводящий</i> - выведение на пик спортивной формы	П
<i>Соревнования</i>	С
<i>Переходный</i> - восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимые предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тхэквондо МФТ.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов 1 года спортивной подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов спортивной подготовки 3-го года в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основной задачей является участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапах ССМ и ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Программный материал для практических занятий.

Примерные схемы недельных микроциклов для учебно-тренировочных этапов Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники тхэквондо МФТ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 16).

Таблица № 16

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СИ	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в РТ-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники тхэквондо МФТ в условиях отработки и в тренировочных спаррингах (табл. № 17).

Контрольный недельный микроцикл (К) (табл. № 18)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам подготовки в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-

Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Технико-тактическая подготовка тхэквондистов на этапах спортивной подготовки

Начальная подготовка 1-го года

Общая физическая подготовка

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

Основное направление - развитие общей силы, ловкости и гибкости: специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору, общие и специальные подготовительные упражнения, прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения:

кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с 38 переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание, игры на воде.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков:

Фронтальный, индивидуально, малыми группами на месте.

Фронтальный, в парах, на месте.

Фронтальный, поточный в движении.

Фронтальный с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Спарринг. Вольный бой.

Методические приемы основ техники тхэквондиста:

Изучение захватов и освобождение от них.

Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы техники ударов, защит и контр ударов:

Освоение стоек.

Освоение ударов на месте.

Освоение ударов в движении.

Освоение приёмов защиты на месте.

Освоение приёмов защиты в движении.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение ударов руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперед. Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Освоение ударов ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад.

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

Начальная подготовка 2-3-го года

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.

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

Основное направление такое же как 1 год - дальнейшее развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, но увеличивается объем, количество повторений, вес отягощений: строевые упражнения на месте, в движении, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метания: теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту, упражнения на гибкость, равновесие, стрейчевые упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, лыжи, плавание.

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

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

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

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

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

Блоки: арэ-макки – защита нижнего уровня

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

Удары ногами: ап-чаги – удар ногой вперед.

Освоение имитационных упражнений тхэквондо.

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами:

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

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

Методические приемы основ техники тхэквондистов:

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

Методические приемы техники ударов, защит и контрударов:

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

Тренировочный этап 1-2 года

Общая физическая подготовка

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

- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров 42 через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

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

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

Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

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

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

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- внутренние соревновательные факторы:
 - частота пульса;
 - усталость и её фон;
 - утомляемость;
 - работоспособность;
 - настрой на поединок;
 - состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы:
 - последствия ударов по корпусу и голове;
 - действия соперника;

присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
судейские действия;
часовые пояса;
питание;
времена года.

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

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- Фронтальный, индивидуально, малыми группами на месте.
- Фронтальный, в парах, на месте.
- Фронтальный, поточный в движении.
- Фронтальный с партнёром в движении.
- Отработка(многократная) приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.).
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы освоения основ техники тхэквондиста:

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

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

Тренировочный этап 2-го года

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

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

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Фронтально без партнера в одно шереножном строю.
- Фронтально без партнера в двух шереножном строю.
- Многократное выполнение приема и связки приемов по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы освоения основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

- Освоение ударов и простым атакам.
- Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

Тренировочный этап 3-го года

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Маховые упражнения ногами
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание по канату, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Фронтально без партнера в одно шереножном строю.
- Фронтально без партнера в двух шереножном строю.
- Многократное выполнение приема и связки приемов по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения.
- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Методические приемы основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
- Освоение ударов и простых атак.
- Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия.
- Контрудары.
- Освоение ударов на мешке, лапах, макиварах.

Тренировочный этап 4-го года

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской

предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы освоения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атак из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитным действиям при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

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

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение тройных ударов ногами.

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

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

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

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

Таблица №19

Требования к изучению двигательных умений и навыков
в тхэквондо МФТ по годам спортивной подготовки

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1	НП-1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию
2	НП-2, НП-3	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
3	ТЭ до трех лет	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.
4	ТЭ свыше трех лет	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни; «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка. Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка
5	Этап ССМ	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела.

			Анализ соперников, силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов
--	--	--	---

Типовая форма плана учебно-тренировочного занятия

Задачи:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

Время проведения _____.

Место проведения _____.

Части занятия и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (____ мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 		
Основная (____ мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 		
Заключительная (____ мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 		

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 21

Учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «Тхэквондо МФТ»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)		Сроки проведения	Краткое содержание
		До 1 года	Свыше 1 года		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	7	9		
	Правила безопасности при занятиях тхэквондо МФТ. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо МФТ.
	Занятия тхэквондо МФТ, как средство укрепления здоровья, закаливания организма и развития физических качеств.	0,5	1	февраль	Значение занятий тхэквондо МФТ для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	История армейского спортивного клуба. Выдающиеся тхэквондисты.	0,5	1	март	Исторические справки о выдающихся тхэквондистах, победы на международных соревнованиях.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом	0,5	0,5	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Техника выполнения приёмов в тхэквондо МФТ	1	1	май	Основные теоретические сведения о технике выполнения приёмов в тхэквондо МФТ.
	Организация и проведение подвижных игр с элементами бокса во время активного отдыха и каникул.	0,5	0,5	июнь	Сведения: об организации и проведении подвижных игр с элементами тхэквондо МФТ на открытом воздухе; о подготовке мест проведения занятий (вместе с родителями); о правилах подвижных игр на открытом воздухе.
	История возникновения вида спорта " тхэквондо МФТ " и его развитие	0,5	1	август	Зарождение и развитие вида спорта. Исторические справки о выдающихся российских спортсменах, чемпионах мира, Олимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья	0,5	0,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Спортивная деятельность как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Правила вида спорта " тхэквондо МФТ "	0,5	1	ноябрь	Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
		15	19		
	Правила безопасности при занятиях в спортзале. Правила нахождения на спортивном объекте	1	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо МФТ. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Характеристика ударов в тхэквондо МФТ	2	2	февраль	Требования правил по виду спорта " тхэквондо МФТ " к правильному выполнению ударов. Основные ошибки. Пути устранения.
	Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	1	1	март	Классификация спортивных соревнований. Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по тхэквондо МФТ. Программа соревнований по тхэквондо МФТ.
	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по тхэквондо МФТ	2	2	апрель	Сведения о составе судейской бригады, основных функциях и полномочиях спортивных судей на соревнованиях по боксу. Команды (жесты) спортивных судей.
	Организация спортивных соревнований по тхэквондо МФТ. Перечень необходимых документов.	2	2	май	Календарные планы спортивных соревнований. Положения (регламенты) о спортивном соревновании. Приказы о проведении. Документы для допуска участников (заявки, медицинские заключения, разрядные книжки и др.). Обязанности и права участников спортивных соревнований. Системы зачета в спортивных соревнованиях. Принципы формирования сборных спортивных команд.
	Самоанализ и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе	1	2	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его содержание и структура
	Режим дня и питание обучающихся	1	2	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное

					питание.
	История олимпийского движения	1	1	сентябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Роль спорта в формировании личностных качеств	1	2	октябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	3	ноябрь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка тхэквондиста	1	1	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки тхэквондиста, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ежегодно:	25			
	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и территории.	2		январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо МФТ. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность, утомление	2		февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Основные признаки утомления. Принципы спортивной подготовки.
	Планирование и учёт учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	2		март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Олимпийское движение. Роль и место спорта в современном обществе	2		апрель	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по тхэквондо МФТ.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	2	май	Сведения об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения в тхэквондо МФТ (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники выполнения ударов.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для тхэквондо МФТ	2	июнь	О практическом применении упражнений на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий тхэквондо МФТ в соответствии с их направленностью.
Тактическая подготовка	3	август	Рациональное поведение в ходе соревнований: умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных, рационально распределять силы по поединку
Воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Физиологические основы спортивной деятельности	3	октябрь	Ознакомление с различными видами мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Восстановительные средства и мероприятия	3	ноябрь	Сведения о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха, особенностях применения восстановительных средств.
Спортивные соревнования	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Всего на этапе высшего спортивного мастерства ежегодно:	25		
Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Правила нахождения на спортивном объекте и прилегающей территории.	1	январь	Пропускной режим на спортивном объекте. Дисциплина на занятиях. Правила безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря для занятий тхэквондо МФТ. Профилактика травматизма и простудных заболеваний
Подготовка квалифицированных спортсменов	3	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов тхэквондо МФТ.	4	март	Понятие о сущности возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов тхэквондо МФТ. Анализ выполнения технических действий и поиск способов устранения ошибок.
Планирование и учет учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, самоанализ	3	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение спортивного дневника. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	2	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему	2	июнь	Ознакомление с основными способами оказания первой доврачебной помощи пострадавшего.
Восстановительные средства и мероприятия	3	август	Совершенствование знаний о средствах восстановления: рациональном и сбалансированном питании, гигиенических и физиотерапевтических процедурах, благотворном воздействии сна, бани, массажа, рациональном питании, витаминизации, чередовании тренировочных нагрузок различной направленности, организации активного отдыха, особенностях применения восстановительных средств.

Воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	2	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Словарь терминов и определений по тхэквондо МФТ.	2	октябрь	Ознакомление с терминологией в области тхэквондо МФТ и грамотном применении терминов спортивной деятельности.
Социальные функции спорта	1	ноябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Организация спортивных соревнований	2	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Организующая и отчётная документация. Безопасность при проведении соревнований. Медицинское сопровождение. Судейство спортивных соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо МФТ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо МФТ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо МФТ» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо МФТ» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 22);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 23, 24);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 (1х2м)	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.	Мячи набивные (медицинболы)(от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12м)	комплект	1
14.	Резиновые эспандеры	комплект	12
15.	Секундомер	штук	2
16.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Скамья для жима лежа	штук	2
20.	Скамья для 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.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
25.	Стойка силовая для жима лежа	штук	1
26.	Таймер электронный	штук	1
27.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
28.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
29.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
30.	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксёрские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксёрские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксёрские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксёрский	штук	30

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утверждённым приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Организация обеспечивает условия для непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей в соответствии с законодательством.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055)

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014 г.)

3. Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 г. № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

6. Всероссийский реестр видов спорта
7. Единая всероссийская спортивная классификация
8. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
9. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»

Литературные источники

1. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст.Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с
2. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
3. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003.
4. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
- 5.Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт,2005.
- 6.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
- 7.«Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007
- 8.Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образовательных учреждений и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
- 9.Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство.-Ростов н/Д: Феникс,2007.
10. Подпалько С.А., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ.-М.,2007.
- 11.Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.-М.: ФиС.- 2009.-160с.
- 12.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: ФиС,1980.
13. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат.-М.: ФиС ,1983,-112с.
- 14.Родионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.: ФиС.1968.-128с.

Интернет-ресурсы

- 1.Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
4. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo/>

5. Всероссийская Федерация таеквондо (тхэквондо) И.Т.Ф.

6. www.rusada.ru

