



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Ямбург»

Принято
на педагогическом совете
Учреждения
Протокол № 4 от 02.04.2026 г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО «КСШ «Ямбург»
Приказ № 14 от 02.04.2026 г

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

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки – 2 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Срок реализации программы 6 лет

Кингисепп
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3	Система контроля	13
4	Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ»	15
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ»	36
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»	38
7	Приложения	42

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо МФТ» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утверждённым приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года №740, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утверждённой приказом Минспорта РФ 14 декабря 2022 года №1240.

ДОП СП по виду спорта «тхэквондо МФТ» разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- ✓ Приказа Министерства здравоохранения РФ 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".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и

рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по тхэквондо и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

Краткая характеристика вида спорта

Вид спорта «тхэквондо» - олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство. Расшифровывается как «путь ноги и кулака». В бою тхэквондисты чаще используют ноги, примерно 70% ударов – это удары ногами. Уровень мастерства отмечается поясом определенного цвета - от белого до черного. Цветные пояса называют гыпами, черные - данами.

Официальные соревнования по тхэквондо проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все весовые категории в тхэквондо МФТ имеют номер во всероссийском реестре видов спорта (Приложение 1).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки в тхэквондо МФТ должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановке.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо МФТ определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо МФТ (далее – ФССП):

- ✓ Этап начальной подготовки – 2 года;
- ✓ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Содержание Программы направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта тхэквондо МФТ;
- ✓ Формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ Освоение основ техники тхэквондо МФТ;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- ✓ Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТ):

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта тхэквондо МФТ;
- ✓ Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта тхэквондо МФТ;
- ✓ Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ Укрепление здоровья.

Объём программы

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)			
	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	10	10	16	16
Общее количество часов в год	312	312	520	520	832	832

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей

минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- ✓ в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- ✓ в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»			
Этап начальной подготовки	2	10	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	2	12	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	2		3-й, 4-й 10-16

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	18 дней
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	до 14 дней
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 2 дня	2 раза в год 2 дня
УТМ в каникулярный период	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)			
	1	2	1	2	3	4
контрольные	1	2	2	2	2	2
отборочные	-	-	2	2	2	2
основные	-	-	1	1	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение 2) включает в себя:

- внутришкольные соревнования;
- муниципальные соревнования;
- региональные соревнования;
- всероссийские соревнования.

Годовой учебно-тренировочный план Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2
	Количество часов в неделю	6	6
	Количество учебных недель	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2

	Наполняемость учебных групп (чел.)	15-20	15-20
Кол-во часов в год			
1	Общая физическая подготовка	110	94
2	Специальная физическая подготовка	88	81
3	Техническая подготовка	66	81
4	Тактическая подготовка	-	11
5	Теоретическая подготовка	24	15
6	Психологическая подготовка	-	6
7	Тестирование и контрольные мероприятия	4	4
8	Самообразование	20	20
	Итого часов:	312	312

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Количество часов в неделю	10	10	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-20	10-20	10-16	10-16
		Количество учебных часов в год			
1	Общая физическая подготовка	107	107	165	165
2	Специальная физическая подготовка	106	106	198	198
3	Техническая подготовка	156	156	265	265
4	Тактическая подготовка	51	51	88	88
5	Теоретическая подготовка	31	31	33	33
6	Тестирование и контрольные мероприятия	8	8	10	10
7	Самообразование	30	30	40	40
8	Психологическая подготовка	31	31	33	33
	Итого часов:	520	520	832	832

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: <ul style="list-style-type: none"> • «День здоровья» • «День силача» 	май, сентябрь два раза в год ноябрь

1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: <ul style="list-style-type: none"> • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация • Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм 	Октябрь Ноябрь Декабрь
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях. Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профориентационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонёрская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях спортсменов групп начальной подготовки.	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя,	В течении учебного года

		самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	
4. Развитие творческого потенциала			
4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течении учебного года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

1. Этап начальной подготовки			
1.1	Начальное ознакомление обучающихся с понятием «антидопинг»	1. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года 1 раз в год
1.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
2. Учебно-тренировочный этап			
2.1.	Ознакомление обучающихся с теоретическими основами	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Мероприятия с элементами теоретических знаний на тему допинга и борьбу с ним (викторины, беседы, лекции и тп) 3. Семинары для спортсменов на темы «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год В течение года
2.2.	Работа с родителями	Родительское собрание на темы «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Подбор упражнений для разминки, самостоятельный показ (практическое задание) 2.Изучение правил соревнований в рамках освоения способов плавания, стартов и поворотов (беседы, опросы)	В течении учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	1.Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3.Судейская коллегия, судейские ампула 4.Судейство соревнований в ранге помощника судьи 5.Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку от спортивного врача, в которой написано, что ребенок может заниматься тхэквондо. После зачисления воспитанники проходят медицинский контроль 2 раза в год. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа обучения проходят ежегодно 2 раза в год медицинский осмотр в ГБУЗ ЛО Кингисеппская Межрайонная больница им. Прохорова П.Н.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от спортивного врача с разрешением заниматься избранным видом спорта	Прием на этап со справкой от спортивного врача, последующие осмотры - в течение года	
Учебно-тренировочный этап	Медицинская справка от спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2. Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану врача спортивной медицины В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «тхэквудо МФТ»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквудо МФТ» и хорошо применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквудо МФТ»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения ими спортивных разрядов.

**Нормативы
общей физической подготовки 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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 2	+ 3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			25	20
2.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			15	12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо МФТ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «спарринг», «разбивание досок», «специальная техника»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее
			+ 5 + 6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
			24 16
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			15 10
2.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более
			10 5
2.3.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более
			9,0 9,4
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее
			22 20
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы
1	Контрольные тесты: – Осеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (справка)
3	Контрольно-переводные нормативы – Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протокол
4	Аттестация за учебный год (протоколы)	Приказ о переводе на следующий учебный год

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	15-20	Тестирование по ОФП, СФП
	2	15-20	
Учебно-тренировочный этап	1	10-20	Тестирование по ОФП, СФП
	2	10-20	
	3	10-16	
	4	10-16	

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки – 3, 4 раз в неделю (6 часов в неделю);
 На тренировочном этапе – 5-6 раз в неделю (10,16 часов в неделю).

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)			
	1	2	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	10	10	16	16
Общее количество часов в год	312	312	520	520	832	832

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;

- Подсчёт.
- Наглядные методы:*
- Показ упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;
- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения.
- Практические методы:*
- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.
- Формы проведения учебно-тренировочного процесса:*
- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Основные средства обучения

- Подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
 - Освоение комплексов физических упражнений;
 - Упражнения для освоения основ техники и тактики вида спорта тхэквондо;
- Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- Развитие специальных психологических качеств;
- Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности;
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов по виду спорта тхэквондо;

– Специальные физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 5 года обучения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	88	8	7	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8
3	Техническая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	7	6	5	6	6	6
4	Теоретическая подготовка	24	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
5	Тестирование и контрольные мероприятия	4		2							2			
6	Самообразование	20											20	
	ВСЕГО	312	26	27	27	27	26	26	27	27	27	26	20	26

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	94	9	9	9	8	7	9	9	9	8	9		8
2	Специальная физическая подготовка	81	8	8	7	8	7	8	7	7	7	7		7
3	Техническая подготовка	81	8	8	7	8	7	8	7	7	7	7		7
	Тактическая подготовка	11	1		1	1	1	1	1	2	1	1		1
4	Теоретическая подготовка	15	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1		1
5	Тестирование и контрольные мероприятия	4		2							2			
6	Самообразование	20											20	
8	Психологическая подготовка	6			2				2			2		
	ВСЕГО	312	28	28	28	26	23	27	28	27	26	27	20	24

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+
2	ходьба: с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы	+	+
3	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук	+	+
4	различные виды бега (бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; челночный бег; кроссовый бег)	+	+
5	прыжки и прыжковые упражнения (прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе)	+	+
6	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту		+
7	метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)	+	+
8	скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);	+	+
9	гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки	+	+
10	комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом)	+	+
11	упражнения на гимнастических снарядах на перекладине – повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+
12	упражнения со скакалкой	+	+
13	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениям и ног; стойка на голове, на руках)	+	+
14	подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)	+	+

15	спортивные игры (игры, вводящие в футбол, волейбол, баскетбол).	+	+
----	---	---	---

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	работа до утомления в амуниции	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои»	+	+
3	имитация ударов руками с эспандерами	+	+
4	выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё	+	+
5	проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё	+	+
6	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+
7	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с	+	+
8	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника)	+	+
9	нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»	+	+
10	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+
11	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+
12	выполнение прыжков со скакалкой	+	+
13	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+
14	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+
15	нанесение ударов по движущемуся мешку	+	+
16	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+
17	упражнения для развития гибкости: наклоны, уклоны, махи ногами	+	+
18	упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; комбинированные эстафеты; гимнастическое «колесо»; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге	+	+

Технико-тактическая подготовка

Тхэквондо

№ п/п	Тема	НП-1	НП-2
1	стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)	+	+
3	стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)	+	+
4	стойка НАРАНИ СОГИ	+	+
5	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)		+
6	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
7	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+

8	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
9	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
10	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
11	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
12	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	
13	комбинации из простейших ударов руками и ногами		+
14	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
15	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
16	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)		+
17	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)		+
18	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)		+

**Требования к практическим знаниям
по окончании этапа начальной подготовки:**

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (шагающая стойка),
- НУНЦА СОГИ (атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону). Комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони).

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – туль (хьенг): «чон-джи», «дан-гун», «чи-сан», «до-сан», «вон-хьо».

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
НП	Всего на этапе НП	до 500	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	сентябрь январь	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	20	октябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене человека. Уход га телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады

№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования
№10	Классификация вида спорта	20	июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов

Самообразование

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 1, 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	107	10	9	10	10	10	10	10	10	9	10	9		10
2	Специальная физическая подготовка	106	10	9	10	9	9	10	10	10	10	10	9		10
3	Техническая подготовка	156	14	14	14	15	13	14	14	14	15	14	14		15
4	Тактическая подготовка	51	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5		5
5	Теоретическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		2
6	Тестирование и контрольные мероприятия	8		4								4			
7	Самообразование	30												30	
8	Психологическая подготовка	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		2
	ВСЕГО	520	45	45	45	45	43	45	45	45	45	45	43	30	44

Учебно-тренировочный график

для учебно-тренировочной группы 3, 4 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15
2	Специальная физическая подготовка	198	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		18
3	Техническая подготовка	265	25	20	25	25	25	25	25	25	25	20	25	25
4	Тактическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8
5	Теоретическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
6	Тестирование и контрольные мероприятия	10		5								5		
7	Самообразование	40											40	
8	Психологическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
	ВСЕГО	832	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	40	72

Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
1	основные строевые упражнения на месте и в движении	+	+	+	+
2	ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;	+	+	+	+
3	общеразвивающие упражнения			+	+
4	ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, ходьба спиной вперед	+	+	+	+
5	бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег	+	+	+	+
6	бег на короткие дистанции; кроссовый бег; челночный бег	+	+	+	+
7	прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе	+	+	+	+
8	прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов				+
9	лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту	+	+	+	+
10	упражнения в равновесии на бревне			+	+
11	элементарные прыжки на скакалке на месте на одной и двух ногах	+	+		+
12	прыжки на скакалке с изменениями положения ног			+	+

13	прыжки через вращающую скакалку на двух ногах с между скоком, с вращением назад; короткая скакалка: вращение скакалки сбоку				+
14	упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения рукам и, броски вверх, ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке)		+	+	+
15	упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине и кольцах - подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.	+	+	+	+
16	акробатические упражнения (группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными ми положениям и ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым)	+	+	+	+
17	акробатические упражнения перекаты в сторону, назад из упора присев; различные кувырки; длинные кувырки с места и разбега; несколько кувырков вперед и назад; перевороты в сторону; сальто вперед, назад; упражнения с собственным весом; сгибание рук в упоре			+	+
18	кувырки на месте и в движении; длинные кувырки; кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты				+
19	серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения				
20	прыжки на батуте				
21	упражнения с отягощениями: упражнения с гантелями и штангой				+
22	легкоатлетические упражнения: бег на скорость от 50 до 60 м; бег на выносливость 500 -1500 м; прыжки в длину и высоту; метание набивного мяча			+	+
23	легкая атлетика: бег на 30, 60 и 100 м; кросс от 500 до 3000 м; прыжки в длину и высоту; специальные беговые и прыжковые упражнения; метание набивных мячей и ядер различными способами				
24	выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам; челночный бег 10 * 5 м; кросс по песку и воде; выполнение специальных упражнений в воде				+
25	подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость	+	+	+	+
26	эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов	+	+	+	+
27	спортивные и подвижные игры: спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч;			+	+

28	подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость			+	
29	атлетическая гимнастика: упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах				

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+
6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+	+	+
9	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+	+	+
14	нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»	+	+	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+
16	многораундовая работа на мешке	+	+	+	+
17	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+
18	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+	+	+
19	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+
20	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+	+	+

21	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+	+	+
22	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+	+	+
23	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгю и стараясь выгнать противника за линию доянга	+	+	+	+
24	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+	+	+
25	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку				+
26	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+	+	+
27	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+	+	+
28	выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером	+	+	+	+
29	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов	+	+	+	+
30	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+	+	+
31	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+	+	+
32	нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику	+	+	+	+
33	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+	+	+
34	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки	+	+	+	+
35	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+	+	+
36	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м)	+	+	+	+
37	многократное выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+	+	+
38	комбинированные эстафеты	+	+	+	+
39	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+
40	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+	+	+
41	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+

Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тема	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+	+	+
2	обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+	+	+
3	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+	+	+
4	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+	+	+
5	стойка НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями)	+	+	+	+
6	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+	+	+
7	стойка АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+	+	+
8	стойка ГОДЖУН СОГИ		+	+	+
9	стойка ГОБУРИО СОГИ		+	+	+
10	стойка ДВИТБАЛ СОГИ			+	+
11	стойка СОДЖИТ СОГИ				+
12	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+	+	+
13	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+	+	+
14	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+	+	+
15	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+	+	+
16	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+	+	+
17	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+	+	+
18	удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+	+	+
19	удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+	+	+
20	удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+	+	+
21	удар ГОРО ЧАГИ			+	+
22	удар БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ			+	+
23	удар ТОРО ЙОП ЧАГИ			+	+
24	комбинации ударов руками и ногами	+	+	+	+
25	удары ногами в прыжке				+
26	блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+	+	+
27	блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+	+	+
28	блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+	+	+
29	блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+	+	+
30	блок КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+	+	+
31	блок САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)	+	+	+	+
32	блок САН ПАЛЬМОК МАКИ	+	+	+	+
33	блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ	+	+	+	+
34	поединки – спарринги (масоги)		+	+	+

35	технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+	+	+
36	технические комплексы – хьенги: дхан-гун, юль-гок		+	+	+
37	технические комплексы – хьенги: джун-гун, той-ге		+	+	+

**Требования к практическим знаниям
по окончании тренировочного этапа:**

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка),
- НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ,
- СОДЖИТ СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону),
- ГОРО ЧАГИ,
- БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ,
- ТОРО ЙОП ЧАГИ,
- удары ногами в прыжке,
- комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони),
- САН ПАЛЬМОК МАКИ,
- ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге, хва-ран, чун-му, чи-гу, пхо-ун, ге-бек, кван-гэ.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап				
УТГ	Всего на этапе обучения	900-1800	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков
№5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов
№6	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№7	Психологическая подготовка	45-90	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств

№8	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	апрель	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№9	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отработываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главных в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;
- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. *Информационно-просветительское направление.* Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

2. *Диагностическое направление.* Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обуславливающих профессиональный выбор.

3. *Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. *Обучающее (или формирующее).* В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:
 - Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
 - Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
 - Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
 - Переключение с одних упражнений на другие
 - Рациональная организация всего режима дня в целом.
2. Психологические средства восстановления:
 - Аутогенная тренировка
 - Психорегулирующая тренировка
 - Применение мышечной релаксации
 - Разнообразные виды досуга
 - Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки
3. Медико-биологические средства восстановления:
 - Рациональное питание
 - Витаминизация
 - Разнообразные виды массажа
 - Разнообразные виды гидропроцедур
 - Физиотерапия
 - Ультрафиолетовое облучение
 - Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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".

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с обучающимися подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности,

скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

- содействие успешному обучению в школе или в других учебных заведениях;
- организация жизнедеятельности спортсмена в условиях учебно-тренировочных сборов (на выездах в течение учебного года и в загородном центре (летний период) как образца культуры быта, досуга, самообразования;

- рассказы об известных спортсменах, рекомендации по чтению художественной литературы;
- обсуждение прочитанной художественной литературы. Рекомендации по просмотру телепередач и видеоматериалов;
- беседы о смысле жизни, жизненных ценностях, о выборе профессии;
- просмотр фильмов о спорте (художественных и документальных).
- участие в мероприятиях, проводимых в коллективе, в школе, в учебно-тренировочных сборах, на городском уровне.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для юных спортсменов спортивной школы проводятся учебно-тренировочные занятия на улице (при подходящей погоде), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в тхэквондо.

Подвижные игры:

- игры с мячом;
- игры, развивающие скоростные качества, силовые качества,
- игры, развивающие выносливость,
- эстафеты.

Гимнастика и акробатика:

- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки на месте и в движении,
- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- Лазание по канату.

Спортивные игры:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол
- ручной мяч.

Легкая атлетика:

- бег на 30, 60 и 100 м,
- кросс от 500 до 3000 м,
- прыжки в длину и высоту,
- специальные беговые и прыжковые упражнения,
- метание набивных мячей и ядер различными способами.

Атлетическая гимнастика:

- упражнения со штангой,
- занятия на тренажерных снарядах.

По возможности, организовываются выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные

задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств
Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «тхэквондо МФТ»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Этап начальной подготовки

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее и весеннее). На 2-м году обучения, обучающиеся принимают участие в контрольных спаррингах. Продолжительность этапа – 3 года, минимальный возраст зачисления в группу НП-1 - 9 лет. Все обучающиеся, проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- тестирование и контрольные мероприятия,
- самообразование,
- психологическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Учебно-тренировочный этап

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов.

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 4 года, минимальный возраст зачисления 12 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, координации и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные тхэквондисты изучают весь основной арсенал тхэквондо и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для спарринга. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов. Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;
- Медицинского пункта.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	2
2	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	штук	12
5	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
6	Координационная лестница	штук	2
7	Лапа боксерская	пар	12
8	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
9	Макивара изогнутая	штук	12
10	Макивара средняя	штук	12
11	Мешок боксерский	штук	4
12	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13	Напольное покрытие для тхэквондо «будоматы» (12х12 м)		1
14	Резиновые эспандеры	комплект	12
15	Секундомер	штук	2
16	Силовой измеритель для измерения силы удара	штук	1
17	Скакотка гимнастическая	штук	12
18	Скамейка гимнастическая	штук	2
19	Скамья для жима лежа	штук	2
20	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
21	Станок для дисциплины «разбивание досок»	штук	3
22	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Стойки для приседания со штангой	штук	1
25	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 обрешиненными дисками и металлическими замками	комплект	2
----	---	----------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Защита на стопы для тхэквондо («футы»)	пар	На занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	На занимающегося	-	-	1	2
3	Костюм парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
4	Костюм тренировочный	штук	На занимающегося	-	-	1	1
5	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	На занимающегося	-	-	1	1
6	Обувь для зала (степки)	пар	На занимающегося	-	-	1	1
7	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	На занимающегося	-	-	2	1
8	Протектор зубной (капа)	штук	На занимающегося	-	-	1	1
9	Протектор на грудь (женский)	штук	На занимающегося	-	-	1	1
10	Протектор-бандаж для паха	штук	На занимающегося	-	-	1	2
11	Форма для тхэквондо (добок)	штук	На занимающегося	-	-	2	1
12	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	На занимающегося	-	-	2	2
13	Щитки (накладки) защитные на голень	пар	На занимающегося	-	-	1	1

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

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

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судебных семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

Перечень информационного обеспечения Программы

Литература

1. Пилюян Р.А Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 1999.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Ф и С, 1991.
3. Соколов И.С. Основы таэквон-до. – М.: Советский спорт.1994. – 256 с., ил.
4. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. - М.: Феникс.2005.
5. Система подготовки спортивного резерва/ Под. ред. В.Г.Никитушкина. – М.:1994 – 320 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
7. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977
8. Козлов А.М. История боевых искусств Востока. – АСТ. 2008. – 400 с.
9. Шоу С. Таэквондо. 50 основных приемов. Москва, АСТ , 2009. – 224 с.
10. Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. – Феникс. – 2007. – 800 с.

11. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура. – М.: 2010 – 240 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
8. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F5%FD%EA%E2%EE%ED%E4%EE>
10. http://www.itf-russia.com/?page_id=30
11. <https://vk.com/taekwondokingisep>

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 30 кг	1830011811Н
2	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 36 кг	1830021811Н
3	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 38 кг	1830031811Д
4	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 42 кг	1830041811Н
5	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 45 кг	1830051811Н
6	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 48 кг	1830061811Н
7	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 48+ кг	1830071811Д
8	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 50 кг	1830081811С

9	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 52 кг	1830091811Ю
10	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 54 кг	1830101811Н
11	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 54+ кг	1830111811Н
12	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 55 кг	1830121811Д
13	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 56 кг	1830131811Э
14	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 57 кг	1830141811М
15	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 60 кг	1830151811Н
16	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 60+ кг	1830161811Ю
17	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 62 кг	1830171811Э
18	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 63 кг	1830181811М
19	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 65 кг	1830191811Д
20	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 65+ кг	1830201811Д
21	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 68 кг	1830211811Э
22	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 70 кг	1830221811М
23	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 75 кг	1830231811Э
24	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 75+ кг	1830241811Э
25	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 78 кг	1830251811М
26	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 85 кг	1830261811М
27	тхэквондо МФТ	1830001411Я	весовая категория 85+ кг	1830271811М
28	тхэквондо МФТ	1830001411Я	спарринг - командные соревнования	1830281811Я
29	тхэквондо МФТ	1830001411Я	спарринг - постановочный	1830291811Я
30	тхэквондо МФТ	1830001411Я	туль - 12 упражнений	1830301811Я
31	тхэквондо МФТ	1830001411Я	туль - 15 упражнений	1830311811Я
32	тхэквондо МФТ	1830001411Я	туль - 18 упражнений	1830321811Я
33	тхэквондо МФТ	1830001411Я	туль - 21 упражнение	1830331811Л
34	тхэквондо МФТ	1830001411Я	туль - группа	1830341811Я
35	тхэквондо МФТ	1830001411Я	разбивание досок	1830351811Я
36	тхэквондо МФТ	1830001411Я	разбивание досок - группа	1830361811Я
37	тхэквондо МФТ	1830001411Я	специальная техника	1830371811Я
38	тхэквондо МФТ	1830001411Я	специальная техника - группа	1830381811Я
39	тхэквондо МФТ	1830001411Я	специальная техника - командные соревнования	1830391811Я

Приложение 2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников
	<i>Внутришкольные соревнования</i>		
1.	Контрольные мероприятия отделения по учебным контрольным нормативам	октябрь май	обучающиеся НП, УТГ
2.	Контрольный старт – Первенство по масоги	октябрь	НП, УТГ
3.	Контрольный старт – Первенство по программе туль	январь	НП, УТГ
4.	Соревнования по ОФП и СФП «Летний кубок»	август	НП, УТГ
	<i>Муниципальные соревнования</i>		

1.	Первенство г. Кингисеппа по тхэквондо (МФТ)	апрель	НП, УТГ
2	Кубок г. Кингисеппа по тхэквондо (МФТ)	ноябрь	НП, УТГ
3.	Кубок памяти барона Штиглица по тхэквондо (МФТ)	декабрь	НП, УТГ
	<i>Региональные соревнования</i>		
1.	Первенство Ленинградской области по тхэквондо (МФТ)	апрель	НП, УТГ
2.	Кубок Ленинградской области по тхэквондо (МФТ)	октябрь	НП, УТГ
3.	Кубок Санкт-Петербурга по тхэквондо (МФТ)	январь	НП, УТГ
	<i>Всероссийские соревнования</i>		
1.	Всероссийские соревнования «Кубок Петра» по тхэквондо (МФТ)	Апрель	НП, УТГ
2.	Кубок России по тхэквондо (МФТ)	май	НП, УТГ
3.	Первенство СЗФО по тхэквондо (МФТ)	октябрь	НП, УТГ
4.	Первенство России по тхэквондо (МФТ)	Октябрь-ноябрь	НП, УТГ

Приложение 3

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год Продолжительность учебного года

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки - 52 недели.

Праздничные дни в 2025-2026 учебном году:

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 4 ноября | - День народного единства |
| 1,2,3,4,5,6 и 8 января | - Новогодние каникулы |
| 7 января | - Рождество Христово |
| 23 февраля | - День защитника Отечества |
| 8 марта | - Международный женский день |
| 1 мая | - Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | - День Победы |
| 12 июня | - День России |

Адреса мест фактического осуществления образовательного процесса в текущем учебном году

МБОУ «КСОШ № 1»	ул. Б.Советская. д.7а
МБОУ «КСОШ № 4»	ул. К.Маркса. д.59
МБОУ «КСОШ № 5»	ул. Химиков, д.6

Регламентация образовательного процесса

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов.

Продолжительность и окончание учебного года:

- Этап начальной подготовки - 52 календарные недели.

Окончание 31 августа 2026 года (с учётом выходных и праздничных дней). Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели, в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора до 3-х недель (июль или август), медико-восстановительные мероприятия 1 неделя. 2 недели самообразование по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы). Окончание 31 августа 2026 года.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральном органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области образования. (Положение «О правилах приема, перевода, отчисления и выпуска обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год с учетом Календарного графика физкультурных и спортивных мероприятий) согласно Положению «О текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург».

Приложение 4

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

на учебно-тренировочных занятиях тхэквондо

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.
2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет исправность готовность зала к учебно-тренировочным занятиям.
6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая самостраховка.
7. Выход обучающихся из зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
8. При изучении элементов и комбинаций тренер-преподаватель должен объяснить учащимся правила техники исполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.
9. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением заданий.
10. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.
11. После учебно-тренировочных занятий необходимо:
 - убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - снять спортивный костюм, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.