Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2» г. Улан-Удэ

670024, г.Улан-Удэ, ул. Юного Коммунара, д.1/пом. II, тел/факс (301-2)44-93-99, e-mail:uusport2@yandex.ru

СОГЛАСОВАННО
на заседании тренерского совета
Протокол №5 от 28.12.2022 г

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ
_____ В.В. Николаев

приказ № 38 от 10.04 2023г.

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

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022г . №1098.)

Срок реализации программы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 год
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно
- этап высшего спортивного мастерства – бессрочно

Авторы-составители:
Матханова Лилия Николаевна
тренер – преподаватель
Черноярoв Евгений Николаевич
тренер – преподаватель
Демидова Евгения Сергеевна
инструктор-методист

г. Улан-Удэ
2023г.

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - Программа) разработана на основе:

– Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо МФТ (приказ Минспорта России от 30 ноября 2022г. №1098);

– Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

– Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 24 октября 2012 №325);

– Устава МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

В связи с реализацией программы спортивной подготовки основной целью в деятельности МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ (далее - Учреждение) является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд Республики Бурятии и Российской Федерации.

Деятельность Учреждения организуется в соответствии с государственным заданием, ежегодно устанавливаемым Управлением по физической культуре и спорту г.Улан-Удэ. В соответствии государственным заданием Учреждению выделяется субсидия, предусматривающая расходы на предоставление услуг по спортивной подготовке по тхэквондо, реализацию Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятийгорода Улан-Удэ (ЕКП), также целевая субсидия на приобретения инвентаря и оборудования.

Тхэквондо - вид корейского боевого искусства, который автономно развивалсяв течение более чем 2000 лет. Слово «тхэквондо» буквально означает «искусство ногии руки» (тхэ - нога, квон - кулак, до - искусство). Оно включает удары ногами и руками, прыжки, блоки, уходы и уклоны. Это техника самозащиты
и одновременно соревновательная система, завоевавшая благодаря своей технике высочайшего уровня международное признание. Поскольку техника тхэквондо постоянно

находится в развитии, это боевое искусство следует признать самымбыстро развивающимся и самым продвинутым боевым искусством в мире.

программу включен передовой опыт тренировки юных спортсменов тхэквондо МФТ в России и Корее.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: формальные комплексы, весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальнаятехника, спарринг постановочный.

С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденным приказом МинспортаРоссии 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.

Цель Программы - спортивной подготовки (далее – Программа) является подготовка спортсменов высокого класса, способных пополнить основной и резервный составы спортивных сборных команд Республики Бурятии и Российской Федерации.

Программа разработана на основе Федеральных стандартов по виду спорта тхэквондо МФТ и является основным регламентирующим документом, обеспечивающим поэтапную подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении,определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

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.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортив ную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «туль»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивно го мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерст ва	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «разбивание досок»,«специальная техника», «спарринг»			

Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствовании спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
	ЭНП 1, 2	ЭНП 3	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4		
Количествочасов в неделю	6	8	10	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	728	834	936	1040	1248

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

– учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– **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		

– **спортивные соревнования**

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 спортивной дисциплины «туль»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг»						
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

№ 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							
		ЭНП 1		ЭНП 2	ЭНП 3	УТЭ1		УТЭ2		УТЭ 3		УТЭ 4		Без ограничений		Без ограничений	
		час	%		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	**94**	**30**		**94**	**30**	**130**	**25**	146	20	**109**	**15**	140	15	**156**	15	**125**	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	**94**	**30**		**94**	**30**	**104**	**20**	146	20	**182**	**25**	235	25	**364**	**35**	437	**35**
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-		-	-	**26**	**5**	73	10	**36**	**5**	47	5	**104**	10	**125**	10
4.	Техническая подготовка (%)	**78**	**25**		**78**	**25**	**156**	**30**	219	30	**218**	**30**	280	30	**156**	15	**250**	20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	**31**	**10**		**31**	**10**	**52**	**10**	72	10	**109**	**15**	140	15	**156**	15	**187**	15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-		-	-	**26**	**5**	36	5	**36**	**5**	47	5	**52**	5	**62**	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	**15**	**5**		**15**	**5**	**26**	**5**	36	5	**36**	**5**	47	5	**52**	5	**62**	5
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		**312**	**100**		**416**	**100**	**520**	**100**	**728**	**100**	**728**	**100**	**936**	**100**	**1040**	**100**	**1248**	**100**
Количество часов в неделю		**6**			**8**		**10**		**14**		**16**		**18**		**20**		**24**	
Количество тренировок в неделю		**3**			**4**		**3-4**		**4-5**		**5-6**		**6**		**5**		**6**	
Минимальная наполняемость групп (человек)		**12**					**8**								**4**		**1**	
Общее количество тренировок в год		156			208		182		234		286		312		260		312	

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероп риятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которыхпредусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение ипримененение 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 самостоятельногосудейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношенияк решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, врамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятийв качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года
		- формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленныхна формирование здоровогообраза жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторых 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 поформированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведенияболельщиков и спортсменовна соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурныхмероприятиях и спортивныхсоревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях,в том числе в парадах, церемониях	В течение года
	мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения науказанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивныхпраздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующихдостижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления дляобучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивныхрезультатов; - развитие навыков юных спортсменов и ихмотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юныхспортсменов.	В течение года

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

– Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера, как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки в соответствии с графиком.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическоезанятие: «Что такое допинг?»	декабрь	в форме лекции
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическоезанятие: «Процедура допинг-контроля».	октябрь	в форме лекции
	Теоретическоезанятие «Выявление допинга у спортсмена инаказание»	ноябрь	в форме лекции
	Теоретическоезанятие «Последствияприменения допинга для	февраль	в форме лекции
	здоровья спортсмена и спортивной карьеры.		
	Тестирование на сайте Российскогоантидопингова агенства РУСАДА rusada.ru	1 раз в год	тестирование
Этапы совершенствования спортивного	Теоретическоезанятие: «Предотвращениедопинга в спорте»	октябрь	в форме лекции

мастерства и высшего спортивного мастерства	Тестирование на сайте Российскогоантидопингова агенства РУСАДArusada.ru	1 раз в год	тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач Учреждения – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики учащийся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

-Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

-Составить конспект тренировочного занятия и провести разминку в группе.

-Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

-Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Составить конспект тренировочного занятия и провести его.

-Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

-Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

— приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений), участие в судействе в качестве бокового судьи, участие в судействе в качестве рефери на площадке, участие в качестве главного секретаря, участие в судействе в качестве главного судьи;

— организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;

— составление положения о соревновании;

— оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;

—изучение особенностей судейства соревнований по тхэквондо МФТ: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

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

1-2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки) спортсмены проходят углубленное медицинское обследование в соответствии с договором со специализированным медицинским учреждением и графиком прохождения УМО. Спортсмены, не получившие медицинского допуска к тренировочным занятиям, не допускаются.

Программа углубленного медицинского обследования:

1.Комплексная клиническая диагностика.

2.Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3.Оценка сердечно-сосудистой системы.

4.Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5.Контроль состояния центральной нервной системы.

6.Уровень функционирования периферической нервной системы.

7.Оценка состояния органов чувств.

8.Состояние вегетативной нервной системы.

9.Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа 1 и 2 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности,

изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико- биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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 объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1.После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,гигиенический душ
2.После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачомпримерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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 напервом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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 совершенствованияспортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической ипсихологической 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 выполнять нормы и требования,необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта Россиимеждународного 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 соревнования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестови (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.

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

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 свышегода обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу	количествораз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижениена 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу	количествораз	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 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			25		20	
3.2	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			15		10	
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более			
			15		12	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
1.3	Сгибание и разгибание рукв 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 3х10 м	с	не более	
1.6	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
2.2	Бег на 1500 м	мин , с	не более	
2.3	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной 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 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			9,0	9,4
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не более	
			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»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.30	19.30
2.2.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			6	2
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			25	23
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровнегруди с отягощением (350 г), выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
2.5.	Выполнение удара «Долео чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре вверхний уровень (за 10 с)	количество раз	не менее	
			18	12
2.6.	Выполнение прямого шпагата на полу(от пола до линии паха)	см	не более	
			10	5
2.7.	Выполнение продольного шпагата на полу(от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Выполнение удара «нерио-чаги» ведущей ногой с максимальной частотой повторений по макиваре в верхний уровень (за 10 с)	с	не менее	
			16	14
2.2.	Выполнение прямого шпагата на полу(от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.3.	Выполнение продольного шпагата на полу(от пола до линии паха)	см	не более	
			5	-
2.4.	Статическое упражнение: удержание ноги на уровне головы, выполняя удар «Юп-чаги»	с	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Спортсмены, не сдавшие КПН, могут остаться на этом же этапе подготовки наодин год по решению тренерского совета.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годами этапам спортивной подготовки

Требования к уровню спортивной подготовленности

Этап спортивной подготовки	Требования для зачисления	Критерии оценки выполнения программы спортивнойподготовки*				
		Спортивный разряд	Состав сборной команды		К-во стартов	Уровень соревнований
			Республики Бурятии	РФ		
Начальной подготовки:						
1-ый год	Выполнение тестовых нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов			2	городские
2-ой год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов			2	городские
3-ий год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Выполнение контрольно-переводных нормативов			2	городские
Тренировочный этап:						
1-ый год	III юн.р.	II юн.р.			ФССП	городские
2-ой год	II юн.р.	I юн.р.			ФССП	городские, всероссийские
3-ий год	I юн.р.	III р., II р., I р.			ФССП	городские, всероссийские, международные
4-ый год	III р., II р., I р.	КМС	+		ФССП	городские, всероссийские, международные
Этап совершенствования спортивного мастерства*						
1-ый год	КМС	кмс + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, международные
2-ой год	КМС	кмс + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, международные
3-ий год	КМС	кмс,мс + положительная динамика спортивных результатов	+	рез.	ФССП	городские, всероссийские, международные
Этап высшего спортивного мастерства*						
Весь период	МС	мс,мсмк + положительная динамика спортивных результатов	+	осн.	ФССП	городские, всероссийские, международные

IV. Рабочая программа по тхэквондо МФТ

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

Виды подготовки тхэквондистов:

Упражнения используемые, как средство подготовки тхэквондистов

Основополагающую роль в подготовке тхэквондистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются: метод длительного воздействия («до отказа»), повторный метод, метод контрольного тестирования, игровой метод, круговой метод. Средства ОФП:

ОФП					
Блок упражнений	Начальная подготовка	Тренировочныйэтап 1,2,3 года	Тренировочный этап 4 года	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Строевые и порядковые упражнения	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+
Метания	+	+	+	+	+
Упражнения без предметов	+	+	+	+	+
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

СФП					
Блок упражнений	Начальная подготовка	Тренировочный этап 1,2,3 года	Тренировочный этап 4 года	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости	+	+	+	+	+
Упражнения в самострахове	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов безпартнера, имитация различных действий, набивными мячами, атакующих действий с партнером, и др.)	+	+	+	+	+
Стойки и передвижения	+	+	+	+	+
Удары руками	+	+	+	+	+
Блоки	+	+	+	+	+
Удары ногой	+	+	+	+	+
Технический комплекс	+	+	+	+	+

Специальная техническая подготовка

для групп начальной подготовки

1 год обучения	Свыше одного года	
1) Изучение и совершенствованиестоек: - Чарёд соги; - Нарани соги; - Аннун соги - ганнун соги; - нюнча соги.	1. совершенствование ранееизученных и изучение новых элементов в тулях: - Гоннун со сан сонкут баротульки; - Коден со сан сонкаль маки; - Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки - Гоннун со польмок чегемакки - Нюнча (аннун)со сонкальйоп тэриги - Нюнча со сан польмок(сонкаль) макки - Ганнун со бакат польмокбаро йоп макки - Гоннун со дун чумок баройоп тэриги - Гоннун со бокат польмокхэчо макки	1. совершенствование ранее изученных и изучение новыхэлементов в тулях: - моа чумби соги А - нюнча со сонкаль аныро тэриги - годжун со каундэ чируги - губуре чумби соги А - ганнун со бандэ чируги - польмок доллимио макки - нюнча со польмок каундэ дэбимакки - аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки - ганнун со сонбадак каундэгольчо макки - бандэ гольчо макки - ганнун со ап палькуп тэриги - кеча со дун чумок нопундэ йоптэриги ганнун со ду пальмок нопундэмакки
2) Изучение и совершенствованиеударов ногами: - Ап чаги; - доллио чаги; - нэрио чаги. - Бандэ доллио чаги; - бандэ доллио горочаги - битуро чаги - йопча чируги - двитча чируги	2. совершенствование ранееизученных и изучение новых формальных комплексов - тулей: - Тан-гун; - До сан.	2). совершенствование ранее изученных ударов ногами и изучение техники выполнения их в прыжке.
3) Изучение и совершенствованиеблоков: - сонкаль наджундэбаро макки; - польмок наджундэбаро макки; - ан польмок баккуромакки	3. совершенствование ранееизученных и изучение новых ударов ногами с поворотом на 180 градусов	3) совершенствование ранее изученных и изучение новых формальных комплексов - тулей: - Вон Хе - Юль Гок

4) Изучение и совершенствованиеударов руками: а). в тулях: - ап чумок (баро,пандэ) черуги б). В спарринге: - прямой удар левой вголову - прямой удар левой в туловище	4. Изучение и совершенствованиетехники ударов в спецтехнике: - Твимио нопи апча бусиги	4). совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твимио доллио чаги
5) Изучение и совершенствование формальных комплексов (тулей): - Саджи черуги; - Саджи макки; - Чон Джи.	5) Изучение и совершенствование спарринга: - на 3 шага - на 2 шага - на 1 шаг	5) Изучение и совершенствованиезащитных действий руками в спарринге - защита подставкой ладонной частиоткрытой правой перчатки - подставка левой ладони - перекрытия - отбив влево правой рукой - отбив вправо правой рукой - отбив вправо левой рукой - отбив влево левой рукойотбив вверх
6). Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага)	6) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударовруками в спарринге: - прямой удар правой рукой вголову - прямой удар правой втуловище (без уклона) - скачковый прямой ударправой - сочетание прямых ударовлевой и правой	6). Изучение и совершенствованиезащитных действий ногами в спарринге - блокирование ногой - апча момчуги - йопча момчуги - бандаль чаги
7). Изучение совершенствование перемещений : - подпрыгиваниена носках для перемещения по площадке - скрестный шагвперед и назад для сокращения иразрыва дистанции - -смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением	7). Совершенствованиеранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге: - смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину. - сокращение дистанции к целиприставным шагом, шагом дальней ногой с разворотом туловища, Скачком вперед, подскоком вперед, скольжением на двух ногах и одной ноге; - выход на безопасную дистанцию после нанесения удара приставным шагом и скольжением на двух ногах, скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону, шагом назад ведущейногой, шагом в сторону на 45 градусов дальней ногой и ведущей ногой	7). Изучение и совершенствование уходов от удара соперника в спарринге - шагом вправо - сайд-степ - шагом влево - скачком вправо - скачков влево - противоходом

8). Изучение и совершенствование простых 2 х, 3 -х ударных комбинаций в спарринге с применением изученных элементов.	8). Изучение боевыхдистанций	8). Совершенствование и изучениеновых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону сударом - прыжки вверх, назад, в сторону ивперед с ударом
	9). Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1 -2-х ударных контратакующих комбинаций в спаррингес учетом изученных ударов и перемещений.	9). Изучение и совершенствованиеатакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.
	10). Изучение и совершенствование вариантов освобожденияот захватов за руку (самооборона)	10). Изучение и совершенствованиеспарринга: - на 1 шаг - полусвободный - свободный
		11). Изучение уязвимых точекчеловека и воздействия на нихдля эффективного примененияприемов самозащиты. Изучение защитных действий отзахвата за руку двумя руками и от захвата за палец.

Специальная техническая подготовка

Для тренировочного этапа

ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
1).Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях:			
- моа чумби соги В - двитбаль соги - начо соги - нюнча со сонкаль дунг баккуромакки - йоп апча бусиги - двитбаль со сонбадак оллио макки - ганнун со ви палькуп тэриги - ганнун со санг чумок сево чируги - ганнун со санг чумок движибочируги - ганнун со кеча чумок чуке макки - нюнча со дунг чумок нопундэ йоптэриги - нюнча со бандэ чируги - ганнун со сонбадак нулло макки - годжун со дигуджа макки моа со киокча чируги - ганнун со движибо сонкут наджундэтульки - моа со дунг чумок йоп дви тэриги - ганун со кеча чумок нулло макки - аннун со бокат польмок сан макки - муруп оллио чаги - ганнун со опун сонкут нопундэтульки - нюнча со ду польмок наджундэ миромакки - нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги - кеча со кеча чумок нулло макки - нюнча со сокаль наджундэ дэбимакки	- моа чумби соги С - суджик соги - анун со сонбадак миро макки - нюнча со оллио чируги суджик со сонкаль нэрио тэриги - нопундэ долио чаги - нюнча со баро чируги - нюнча со йоп палькуп тульки - моа со ан пальмок йоп ап макки - гоннун со сонкаль нопундэ аптэриги - твимио йопча чируги - нюнча со польмок наджундэмакки - ганнун со сонкаль дунг нопундэап тэриг - каундэ двитча чируги - аннун со пальмок каундэ апмакки - аннун со дунг чумок нопундэ йоптэриги - нюнча со кеча сонкаль момчомакки - ганнун со санг сонбадак оллиомакки	- нарани со ханульсон - двитбаль со сонкальнопундэ дэби макки ганнун со движибо чируги ганнун со сонбадак оллиомакки моа со йоп чумок нэриотэриги бакуро нулло чаги моа со сокаль наджундэ апмакки ганнун со польмок наджундэ бандэ макки ганнун со нопундэ бандэчируги вэбал соги - аннун со киокча чируги - аннун со ап чумок нулломакки - аннун со ан польмок хечомакки - аннун со двит палькуптульки - аннун со супьенг чируги - кеча со пальмок наджундэап макки нюнча со двигутжа запги моа со санг палькуп супьенгтульки аннун со дунг чумок йопдви тэриги аннун со сонкаль дунгнаджундэ дэби макки	- наджундэ битуро чаги ду бандальсон нопундэ макки - аннун со дуро макки - аннун со дун чумок ап тэриги - аннун со гутжа макки - нюнча со джунджи чумок движибо чируги - кеча со ду пальмок нопундэ макки - начо со оппун сонкут нопундэ баро тульки - начо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки - аннун со сонкаль наджундэ дэби макки - ганнун со сонкаль наджундэ ануро макки - ганнун со бакат польмок нопундэ бандэ йоп макки - кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нопундэ бандэ доллио чаги - ганнун со нопундэ бандаль чируги - нарани со каундэ доллио чируги - ганнун со сонкаль каундэ хечо макки - ганнун со сонкаль дунг дольмио макки - двитбаль со охкалин сонбадак нэрио макки нюнча со сонкаль наджундэ баккуро макки
Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей:			
- Чун-Гун - Тэ-Ге	- Хва-Ран - Чон-Му	- Кван-Ге - По-Ун	- Гэ-Бэк - Ы-Ам -Чун-Джан - Чучхе
3).Совершенствование ранее изученных и изучение ударов ногами с поворотом на 360 градусов.	3).Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном	3).Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких	Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами

	прыжке в одном направлении.	ударов в одном прыжке в разные направлениях.	
4).Совершенствование ранееизученных и изучение новых ударов руками: - удар сбоку левой без шага - удар сбоку левой с шагом вперед - удар с переносом веса тела на левуюногу - скачковый крюк Разучивание комбинаций однотипныхразнотипных ударов.	4).Совершенствование ранееизученных и изучение новых ударов руками: - удары сбоку правой рукой - удар сбоку правой под шаг левойногой - удар сбоку правой под приставкуправой ноги - перекрестный удар Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных иоднотипных ударов и изучение новых комбинаций.	4).Совершенствование ранее изученных и изучение новыхударов руками: - удары снизу левой в голову - удар снизу правой в голову - удар снизу левой и правой втуловище Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.	4). Совершенствование ранее изученных ударов руками. Совершенствование ранее изученных комбинаций - разнотипных и однотипных ударов
5).Совершенствование ранееизученных и изучение новых защитных действий вспарринге: - защитные движения туловищем:уклон вправо, уклон влево, отклонение назад - защитные действия ногами: дорочаги, Ча момчуги, горо чаги.	5).Совершенствование ранееизученных и изучение новых защитныхдействий в спарринге: - защитные движения туловищем:нырок, присед.	5).Совершенствование ранееизученных защитных действий в спарринге.	5). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
6).Совершенствование ранееизученных передвижений в спарринге.	6).Совершенствование ранееизученных передвижений в спарринге.	6).Совершенствование ранееизученных передвижений в спарринге.	6). Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.
7). Изучение и совершенствованиеатакующих и контратакующих комбинаций вспарринге, с учетом изученного материала. Составление “Коронных” комбинаций.	7).Изучение и совершенствованиеатакующих и контратакующих комбинаций вспарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций	7). Изучение и совершенствованиеатакующих и контратакующихкомбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение и совершенствование обманных действий. Составление и совершенствование “Коронных” комбинаций	7). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.
8). Изучение и совершенствованиетехники боя на дальней дистанции в спортивномспарринге.	8).Совершенствование техники бояна дальней дистанции и изучение техники бояна средней дистанции в спортивномспарринге.	8).Совершенствованиетехники боя на дальней и среднейдистанции и изучение техники ближнего боя в спортивномспарринге	8).Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге
9).Совершенствование ранееизученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твио номо йоп чаги	9).Совершенствование ранееизученных и изучение новых ударов вспецтехнике: - Твимио банде доллио чаги - Твимио 360 йопча джириги	9).Совершенствование раннееизученных ударов в спецтехнике.	9).Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике
10). Совершенствование ранееизученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от захвата ноги - защита от захвата за волосы - защита от захвата за горло, загалстук, за воротник сзади и спереди.	10).Совершенствование ранееизученных и изучение новых средствсамозащиты: - защита от захвата за поясспереди, сзади и сбоку - защита от захвата за шею - защита от захватов за отворотодежды - защита от захватов за пояс илиремень.	10). Совершенствованиеранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от неожиданнойатаки сидя на+B7:D13 коленях, настуле, на кресле, на диване, вположении лежа.	10). Совершенствование ранее изученных и изучение новых ранее средств самозащиты: в - техника бросков и падений в положении стоя, на коленях, лежа.

Специальная техническая подготовка

Для групп совершенствования спортивного мастерства и для групп высшего спортивного мастерства

ЭССМ	ВСМ
1). Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - ганнун со сонкаль нопундэ бандэ йоп макки - сасон со двит палькуп тульки - каундэ битуро чаги - канун со сонкаль дунг каундэ хэчо макки - нюнча со бокат польмок нопундэ баккуро макки - нюнча со ду чумок наджундэ чируги - аннун со бакат пальмок нопундэ баккуро макки -аннун со сондунг супьенг тэриги - бандаль чаги - суджик со йоп чумок нэрио тэриги - ганнун со сонкаль нопундэ бандэ йоп макки - сасон со двит палькуп тульки - каундэ битуро чаги - канун со сонкаль дунг каундэ хэчо макки - нюнча со бокат польмок нопундэ баккуро макки - нюнча со ду чумок наджундэ чируги - ганнун со гин чумок нопундэ чируги - нюнча со кеча чумок момчо макки - твиме сонкаль йоп тэриги - ганнун со сонкаль сан макки - нарани со сонбадак гольчо макки - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки - ганнун со сонкаль наджундэ бандэ баккуро макки - твитбаль со ан польмок хорио макки - двитбаль со суджи чумок нопундэ чируги - аннун со сонкаль дунг сан макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - аннун со санг сон пальмок момчо макки - кеча со ап чумок оллио чируги -нюнча со сонкаль напундэ баккуро тэриги ганнун со сонкаль дунг наджундэ ануро макки	1). Совершенствование ранее изученных элементов в тулях.
2). Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Сам-Иль - Ю-Син - Чой-Енг - Йон-Ге - Уль-Джи - Мун-Му	2). Совершенствование ранее изученных тулей.
3). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге	3). Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
4). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного ранее материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.	4). Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетомизученного материала. Совершенствование “коронных” комбинаций.
5). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.	5). Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.
6). Изучение и совершенствование техники спарринга с двумя соперниками.	6). Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.
7). Совершенствование ударов в спецтехнике.	7). Совершенствование ударов в спецтехнике.
8). Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты.	8). Совершенствование ранее изученных средств самозащиты.

Теоретическая подготовка

(для всех лет спортивной подготовки)

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы спортивной подготовки: проблемный Метод анализа конкретных ситуаций, программированная спортивная подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки на всех этапах подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 150/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/20	сентябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/20	сентябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/20	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/20	октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Закаливание организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания.Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры испортом.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 15/20	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/20	май	Расписание учебно-тренировочного и учебногопроцесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-трениро -вочныйэтап (этап спортивной специал иза-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈600/1 310**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/145	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/145	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/145	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/145	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/145	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типыспортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/145	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значениерациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/145	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/145	декабрь -май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/150	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права иобязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствован ия спортив ного мастерс тва	**Всего на этапе совершенствова ния спортивного мастерства:**	**≈ 1685**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по видуспорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирован ность/ недотренированн ость	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма.Синдром «перетренированности». Принципы спортивнойподготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 2245**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатамсоревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ» относятся большой объем (объем разучиваемого материала), трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Название
1. МАУ ДО «СШОР №2» г. Улан-Удэ (г. Улан-Удэ ул. Юного Комунара д.1.) – спортивный за
Материальная база, используемая по договорам безвозмездной аренды
2. МАОУ "СОШ №17" (Улан-Удэ, ул.Ключевская, д.50а) – спортивный зал
3. МАОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50 Г.УЛАН-Удэ (у Раздольная 15) - спортивный зал
4. МАОУ Г.УЛАН-УДЭ "СОШ №35" (Улан-Удэ, ул. бульвар Карла Маркса, 15) - спортивны зал

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия
в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки помимо основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера- преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта
«тхэквондо МФТ».

Методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса осуществляется методическим отделом организации;

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается программами повышения квалификации, в том числе с использованием современных дистанционных образовательных технологий, участием в конференциях, семинарах, научно-практических мероприятиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Основная литература

– Л.К. Цилфидис. Путь а успеху. Учебная пособие Федерации тхэквондо (МФТ) России

– Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия Тхэквондо МФТ в 15 томах

Дополнительная литература

– Панченко К.Л.,Григорьев А.М., Попов А.А..Бокс. Техническая и тактическая подготовка. г. Харьков, 1997

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

– Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурсс] https://www.gto.ru

– Офииальный интернет-сайи Федерации Тхэквондо МФТ [электронный ресурсс] - Федерация Тхэквондо МФТ России (tkdrus.ru)

– Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурсс] https://www.minsport.gov.ru

– Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агенства (ВАДА) [электронный ресурсс] https://www.wada-ama.org

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» [электронный ресурсс] Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо МФТ" от 30 ноября 2022 - docs.cntd.ru