

Муниципальное казенное учреждение «Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СПШ №5» г. Улан-Удэ

М. З. Ким

(подпись) (инициалы, фамилия)

1 сентября 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «тхэквондо МФТ»**

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработали:

Ким М.З. – директор, тренер-преподаватель,
заслуженный тренер Республики Бурятия,
Степанова Л. А. – заместитель директора
по спортивной работе

Романова Т.В. – тренер-преподаватель,
Харжеева Е.А. – тренер-преподаватель,
Абарников А.С. – тренер-преподаватель,
Чернояров М.Н. – тренер-преподаватель,
Ушаков М.В. – тренер-преподаватель,

Ефимова Ю.А. - инструктор-методист,
Гомбожапова И.А. - инструктор-методист

г. Улан-Удэ

2026

Оглавление

1. Общие положения.....	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
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.....	5
2.2. Объём Программы.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3. Система контроля.....	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	35
4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ».....	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	38
4.2. Учебно-тематический план.....	49
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	53
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	54
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	54
7. Кадровые условия реализации программы.....	57
8. Информационно-методические условия реализации Программы.....	58

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплинам, указанным в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утверждённым приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 779 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «тхэквондо МФТ» - 1830001411Я

Таблица 1

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

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

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ (далее - Организация) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утверждённой приказом Минспорта России от 12.12.2023 № 975, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации и систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее НП);

- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

1.2. 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.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тхэквондо́, также таэквондо́ - корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий. Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: [тхэ] «топтать» + [квон] «кулак» + [до] «путь, метод, учение, дао». Общепринятое литературное толкование звучит как «путь ноги и кулака».

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

Развитие тхэквондо тесно переплетено с историей Кореи. Историю зарождения тхэквондо можно разделить на четыре исторических периода: зарождение и развитие корейских боевых искусств в период трёх государств, боевые искусства во времена государства Корё, во времена государства Чосон, современная история тхэквондо. Такой подход к трактованию истории является частью корейского национализма: принято вести историю Кореи от мифического существа Тангуна, заявлять, что Корее более 5000 лет, а тхэквондо, согласно той же логике, является древним боевым искусством, несмотря на фактическое появление лишь в середине XX века. Но не вызывает сомнений и дискуссий тот факт, что тхэквондо отражает национальные традиции и историю.

Тхэквондо начало проникать на территорию бывшего СССР вместе с советскими гражданами, работавшими за рубежом и занимавшимися там в клубах тхэквондо. Также тхэквондо распространялось со специалистами из КНДР. Развитие единоборства сильно осложнялось статьёй уголовного кодекса, запрещающей незаконные занятия восточными единоборствами. Запрет длился до 1988 года. А уже через год комиссия тхэквондо смогла пригласить в СССР инструкторов из Северной Кореи. Специалистам Южной Кореи приехать было невозможно из-за абсолютного отсутствия дипломатических отношений между государствами.

В 1990 году улучшились политические отношения с Южной Кореей, в этом же году было достигнуто соглашение о проведении на территории нескольких республик СССР показательных выступлений и семинаров.

До 2021 года развитием тхэквондо всех признанных в РФ видами спорта направлений (ВТФ, ИТФ, ГТФ) занимался Союз Тхэквондо России, президентом которого является Терехов Анатолий Константинович. В 2021 году эта организация сосредоточилась на развитии олимпийской программы, а неолимпийские версии

получили признания как отдельные виды спорта с собственными национальными федерациями.

Площадка для соревнований, тоджан, стандартно представляет собой зону выступления в виде квадрата со стороной от 8 до 10 м, обрамлённую по периметру зоной безопасности шириной 1 м. Цвет покрытия зон выступления и безопасности должен различаться, чаще всего используются красный и синий цвета, общепринятые в единоборствах. В случае, если тоджан находится на возвышении (постаменте), размеры зоны безопасности должны быть увеличены.

И в олимпийских, и в неолимпийских версиях тхэквондо удары ногами оцениваются выше, чем удары руками. Однако серьёзные различия в правилах различных организаций приводят к абсолютно разному стилю проведения поединка: стратегии, тактике, используемым комбинациям и способам защиты.

Для обозначения поединка используется слово матсоги. Во всех версиях разрешены лишь удары выше пояса, запрещено бить по спине (в Олимпийском тхэквондо запрещено только по позвоночнику), в область шеи, по ключице и затылочной части головы. Вся ударная техника должна быть контролируемой. Используется дозированный либо легкий контакт (лайт- контакт), а нокдаун либо нокаут соперника могут привести к дисквалификации атакующего. Наказание за превышение контакта не последует лишь в том случае, если жесткий контакт был неизбежным и неумышленным, например, противник «наткнулся» на ногу или руку. Поединки производятся без остановки, кроме случаев, когда рефери должен зафиксировать факт нарушения правил либо развести клинчующих спортсменов.

Используется экипировка, аналогичная татами-дисциплинам кикбоксинга: шлем, капа, перчатки (в зависимости от версии — с открытой ладонью либо кикбоксерские 10 oz), бандаж для защиты паха, щитки на кость голени, а также футы (киксы) для смягчения контакта со стопой, лодыжкой и пяткой.

Судейство производится в ручном режиме, но с использованием электронной системы учёта баллов. Боковые судьи для оценки технического действия кликают на джойстики, данные с которых передаются в систему и отображаются на экране, видимом участникам и зрителям. Если электронной системы нет, разрешается судейство с помощью бумажных записок. Соотношение ударов ногами с ударами руками составляет примерно 70 к 30.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. Определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

– возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объём недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объём Программы

Объём Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях

выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	12-24	8-16	8-16	4-8
Для спортивной дисциплины «туль»						
1.	Общая физическая подготовка	82	78	104	109	125
2.	Специальная физическая подготовка	66	94	130	218	437
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	36	125
4.	Техническая подготовка	47	78	156	218	250
5.	Тактическая подготовка	26	37	56	69	123
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	10
7.	Психологическая подготовка	6	6	12	24	54
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	20
10	Судейская практика	-	-	2	8	42
11	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	3	3	3	10
12	Восстановительные мероприятия	1	10	10	15	46
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
1.	Общая физическая подготовка	82	78	104	73	125

2.	Специальная физическая подготовка	61	94	130	218	437
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	9	42	73	125
4.	Техническая подготовка	47	94	156	218	250
5.	Тактическая подготовка	26	22	30	69	123
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	10
7.	Психологическая подготовка	6	6	12	24	54
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8	10	20
10.	Судейская практика	-	-	2	5	42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	20	15	46
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1248

Этап начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «туль»

Таблица 7

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7
Специальная физическая подготовка	66	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	-												
Техническая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Тактическая подготовка	26	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	2	1					1						
Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1							1			

Инструкторская практика	-												
Судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			1					1				
Восстановительные мероприятия	1						1						
Общее количество часов в год	234	21	20	21	19	20	20	19	19	20	17	20	18

Этап начальной подготовки свыше года для спортивной дисциплины «туль»
Таблица 8

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	78	6	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	94	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	-												
Техническая подготовка	78	7	7	7	6	6	7	6	6	6	7	6	7
Тактическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Теоретическая подготовка	3			1	1				1				
Психологическая подготовка	6		1		1		1	1	1			1	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1				1				1			
Инструкторская практика	-												
Судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1				1				1			
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1
Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Учебно-тренировочный этап до трех лет для спортивной дисциплины «туль»
Таблица 9

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

Общая физическая подготовка	104	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	8	8
Специальная физическая подготовка	130	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	26	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1				1				1			
Инструкторская практика	8	1		1		1	1	1	1		1	1	
Судейская практика	2				1			1					
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1				1				1			
Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общее количество часов в год	520	43	43	43	44	44	44	44	43	43	43	43	43

**Учебно-тренировочный этап свыше трех лет для спортивной дисциплины
«туль»**

Таблица 10

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	109	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	218	17	20	16	17	18	19	19	20	17	19	19	20
Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	218	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18
Тактическая подготовка	69	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и	4	1		1			1			1			

контроль)													
Инструкторская практика	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Судейская практика	8	1		1	1	1		1		1	1	1	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1				1				1			
Восстановительные мероприятия	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год	728	61	61	60	61	61	61	61	61	61	60	60	60

Этап высшего спортивного мастерства для спортивной дисциплины «туль»

Таблица 11

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Специальная физическая подготовка	437	36	37	36	37	36	37	36	37	36	37	36	36
Участие в спортивных соревнованиях	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Техническая подготовка	250	21	21	21	20	21	20	21	21	21	21	21	21
Тактическая подготовка	123	10	10	10	10	10	10	11	10	11	10	11	10
Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	54	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	1		1		1					1	1
Инструкторская практика	20	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2
Судейская практика	42	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1
Восстановительные мероприятия	46	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Общее количество часов в год	1248	106	105	104	103	104	103	105	103	104	103	104	104

Этап начальной подготовки до года для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»

Таблица 12

Виды подготовки	Месяцы
-----------------	--------

(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	82	7	7	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	61	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	5	1		1		1		1		1			
Техническая подготовка	47	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая подготовка	26	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	2	1					1						
Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1	1		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1								1			
Инструкторская практика	-												
Судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1							1				
Восстановительные мероприятия	1									1			
Общее количество часов в год	234	23	19	18	19	19	20	20	19	22	19	18	18

Этап начальной подготовки свыше года для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»

Таблица 13

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	78	3	8	7	9	6	7	6	5	5	7	7	8
Специальная физическая подготовка	94	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1		
Техническая подготовка	94	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8
Тактическая подготовка	22	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	3	1			1				1				
Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1								1			

Инструкторская практика	-												
Судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		1						1				
Восстановительные мероприятия	2	1					1						
Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Учебно-тренировочный этап до трех лет для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»

Таблица 14

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	104	5	8	10	9	10	5	9	6	6	10	13	13
Специальная физическая подготовка	130	11	11	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка	30	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1					1			1			
Инструкторская практика	8	2			2		2		2				
Судейская практика	2		2										
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1		1						1			
Восстановительные мероприятия	20	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	520	43	44	44	44	44	43	43	43	43	43	43	43

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»

Таблица 15

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

Общая физическая подготовка	73	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	
Специальная физическая подготовка	218	14	19	14	19	15	20	16	20	17	18	20	26
Участие в спортивных соревнованиях	73	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	218	18	18	19	18	19	18	18	18	18	18	18	18
Тактическая подготовка	69	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6
Теоретическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1			1			1		
Инструкторская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Судейская практика	5	1		1		1		1		1			
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1				1				1			
Восстановительные мероприятия	15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год	728	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60

Этап высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»

Таблица 16

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Специальная физическая подготовка	437	36	37	36	37	36	37	36	37	36	37	36	36
Участие в спортивных соревнованиях	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Техническая подготовка	250	21	21	21	20	21	20	21	21	21	21	21	21
Тактическая подготовка	123	10	10	10	10	10	10	11	10	11	10	11	10
Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	54	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	1		1		1					1	1
Инструкторская	20	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2

практика													
Судейская практика	42	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1
Восстановительные мероприятия	46	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
Общее количество часов в год	1248	106	105	104	103	104	103	105	103	104	103	104	104

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их

активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях МАУ ДО «Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы переведён в таблице 17.

Таблица 17

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, режимов 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 (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован

раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в сорте и борьбу с ним, указан в таблице 18.

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

Таблица 18

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА:

	6.Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	https:// course.rusada.ru/ Включить в повестку дня вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

					сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «тхэквондо МФТ».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судье по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Тхэквондо МФТ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тхэквондистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тхэквондо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тхэквондо МФТ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать **атакующие** и

защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо МФТ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тхэквондисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тхэквондиста-новичка на соревнованиях.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по тхэквондо МФТ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия;
- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по физической подготовке;
- уметь составить комплекс упражнений для развития физических качеств;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарищей.

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

- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять роль секунданта – помощника тхэквондиста во время боя.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приёма у обучающихся;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку начинающего тхэквондиста к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по тхэквондо МФТ;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- судейство соревнований (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь выполнять роль секунданта – помощника тхэквондиста во время боя.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 19.

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»
--	----------------------	----------------	--

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 20.

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным

факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественногигиенические), медико-биологические и психологические.

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

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования мастерства при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий

следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 часов.

3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо МФТ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «весовая категория», специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо МФТ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального соревнования на первом, втором, третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо МФТ»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты). А так же с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «тхэквондо МФТ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 21, 22, 23, 24:

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

Таблица 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
----------	------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин «туль»						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
					6.40	7.05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			95	87	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	
			6,3	6,5	6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.50	6.20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			25		20	
3.2	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			15		10	
3.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			15		12	

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»

Таблица 22

№ 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	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			22	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			43	24
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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»			

4. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо МФТ»

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

Многолетнюю подготовку от новичка до высококвалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более

сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия. Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - чёткая организация спортсменов (обучающихся), приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно учебно-тренировочное занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «тхэквондо МФТ». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения Программы предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации учебно-тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в тхэквондо МФТ, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм спортсменов.

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 годового 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:

Таблица 24

ОФП				
Блок упражнений	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	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 (СФП) – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

Таблица 25

Блок упражнений	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости,	+	+	+	+

специальной быстроты, специальной выносливости				
Упражнения в самостраховке	+	+	+	+
Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, 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 этапа начальной подготовки**

Таблица 26

До одного год обучения	Свыше одного года обучения	
1. Изучение и совершенствование стоек: - Чарёд соги; - Нарани соги; - Аннун соги - ганнун соги; - нюнча соги.	1. совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - Гоннун со сан сонкут баро тульки; - Коден со сан сонкаль маки; - Нюнча со сонкаль (польмок) дэби макки - Гоннун со польмок чеге макки - Нюнча (аннун)со сонкаль йоп тэриги - Нюнча со сан польмок (сонкаль) макки - Ганнун со бакат польмок баро йоп макки - Гоннун со дун чумок баро йоп тэриги - Гоннун со бокат польмок хэчо макки	1. совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов 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 дэби макки - аннун со каундэ чируги - нюнча со сан сонкаль макки - ганнун со сонбадак каундэ гольчо макки - бандэ гольчо макки - ганнун со ап палькуп тэриги - кеча со дун чумок нопундэ йоп тэриги - ганнун со ду пальмок нопундэ макки

2. Изучение и совершенствование ударов ногами: - Ап чаги; - доллио чаги; - нэрио чаги. - Бандэ доллио чаги; - бандэ доллио горо чаги - битуро чаги - йопча хируги - двитча хируги	2. совершенствование ранее изученных 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 совершенствование блоков: - сонкаль наджундэ баро макки; - польмок наджундэ баро макки; - ан польмок баккуро макки	3. совершенствование ранее изученных 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 совершенствование ударов руками: а). в тулях: - ап чумок (баро, пандэ) черуги б). В спарринге: - прямой удар левой в голову - прямой удар левой в туловище	4. Изучение и совершенствование техники 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 совершенствование защитных действий руками в спарринге - защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки - подставка левой ладони - перекрытия - отбив влево правой рукой - отбив вправо правой рукой - отбив вправо левой рукой - отбив влево левой рукой - отбив вверх
6). Изучение якксок матсоги (самбо матсоги - спарринг на 3 шага)	6) совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками в спарринге: - прямой удар правой рукой в голову - прямой удар правой в туловище (без уклона) - скачковый прямой удар правой	6). Изучение и совершенствование защитных действий ногами в спарринге - блокирование ног - апча момчуги - йопча момчуги - бандаль чаги

	- сочетание прямых ударов левой и правой	
7. Изучение совершенствование перемещений: - подпрыгивание на носках для перемещения по площадке - скрестный шаг вперед и назад для сокращения и разрыва дистанции - смена позиции поворотом туловища на 180 градусов прыжком и скольжением	7. Совершенствование ранее изученных и изучение новых перемещений в спарринге: - смена позиции с разворотом на 360 градусов через спину. - сокращение дистанции к цели приставным 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 ведущей ногой, 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 боевых дистанций	8. Совершенствование и изучение новых передвижений в спарринге - отскоки назад и в сторону с ударом - прыжки вверх, назад, в сторону и вперед с ударом
	9. Изучение и совершенствование 2-х, 3-х ударных атакующих и 1 -2-х ударных контратакующих комбинаций в спарринге с учетом изученных ударов и перемещений.	9. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

	10. Изучение и совершенствование вариантов освобождения от захватов за руку (самооборона)	10. Изучение и совершенствование спарринга: - на 1 шаг - полусвободный - свободный
		11. Изучение уязвимых точек человека и воздействия на них для эффективного применения приемов самозащиты. Изучение защитных действий от захвата за руку двумя руками и от захвата за палец.

**Специальная техническая подготовка
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица 27

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	Учебно-тренировочный этап 4 года обучения
1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - моа чумби соги В - двитбаль соги - начо соги - нюнча со сонкаль дунг баккуро макки - йоп апча бусиги - двитбаль со сонбадак оллио макки - ганнун со ви палькуп тэриги - ганнун со санг чумок сево чируги - ганнун со санг чумок движибо чируги - ганнун со кеча чумок чуке макки - нюнча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со бандэ чируги - ганнун со сонбадак нулло макки - годжун со дигуджа макки - моа со киокча чируги - ганнун со движибо сонкут наджундэ тульки - моа со дунг чумок йоп дви тэриги - ганун со кеча чумок	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - 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 - ганнун со сонкаль нопундэ ап тэриги - твимио йопча чируги - нюнча со польмок наджундэ макки - ганнун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги - каундэ двитча чируги - аннун со пальмок каундэ ап макки - аннун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нюнча со кеча сонкаль момчо макки	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - нарани со ханульсон - двитбаль со сонкаль нопундэ дэби макки - ганнун со движибо чируги - ганнун со сонбадак оллио макки - моа со йоп чумок нэрио тэриги - бакуро нулло чаги - моа со сонкаль наджундэ ап макки - ганнун со польмок наджундэ бандэ макки - ганнун со нопундэ бандэ чируги - вэбал соги - аннун со киокча чируги - аннун со ап чумок нулло макки - аннун со ан польмок хечо макки	1. Совершенствование ранее изученных и изучение новых элементов в тулях: - наджундэ битуро чаги - ду бандальсон нопундэ макки - аннун со дуру макки - аннун со дун чумок ап тэриги - аннун со гутжа макки - нюнча со джунджи чумок движибо 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

нулло макки - аннун со бокат польмок сан макки - муруп оллио чаги - ганнун со опун сонкут нопундэ тульки - нюнча со ду польмок наджундэ миро макки - нюнча со дунг чумок йоп дви тэриги - кеча со кеча чумок нулло макки - нюнча со сокаль наджундэ дэби макки	- ганнун со санг сонбадак оллио макки	- аннун со двит палькуп тульки - аннун со супьенг чируги - кеча со пальмок наджундэ ап макки - нюнча со двигутжа запги - моа со санг палькуп супьенг тульки - аннун со дунг чумок йоп дви тэриги - аннун со сонкаль дунг наджундэ дэби макки	- кеча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги - нопундэ бандэ доллио чаги - ганнун со нопундэ бандадь 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 - нюнча со сонкаль дунг наджундэ аннуро макки - двитбаль со пальмок каундэ дэби макки - аннун со ан пальмок нопундэ йоп ап макки - ганнун со ду сонкарак тульки - гуннун со дунг чумок ап тэриги - нюнча со сонбадак дуо макки - муруп наджундэ апча бусиги - двитбаль со санг сонбадак нулло макки - Ганнун со бокат польмок нопундэ баро ап макки - нюнча со санкут нопундэ бандэ тульки - нюнча со сондунг нэрио тэриги - ганнун со дунг чумок йопап
---	---	---	--

		тэриги - нюнча со сонкаль дунг наджундэ дэби макки -ганнун со гутжа макки - ганнун со санг сонкаль супьенг тэриги - ганнун со бандальсон нопундэ бандэ тэриги - моа со санг инжи бандаль чируги - ганнун со пьенчумок нопундэ бандэ чируги - аннун со ан пальмок нарани макки - вэбал со бакат польмок нарани макки - кеча со дунг чумок нэрио тэриги - горо чаги - аннун со опун сонкут баккуро гутги - кече со сонкаль дунг наджундэ ап макки - Ганнун со нопун палькуп тэриги - твио дольмио сонкаль тэриги - моа со ханульсон - гокгенг-и чаги ганнун со бандальсон бандаль тэриги - двитбаль со сан палькуп нэрио тульки ганнун со санг сонкаль аннуро тэриги - ганнун со нэрио чируги - нюнча со бокат польмок нэрио макки - пихамио бандэ доллио чаги - твимио сангбанг чаги - сасон со санг сонбадак чуке
--	--	--

			макки - твигбаль со йоп палькуп тульки - губуре чумби соги В - нюнча со дунг чумок супьенг тэриги - нарани со опун сонкут ануро гутги - твимио ренсок чируги - ганнун со сонкаль ап нэрио тэриги
2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Чун-Гун - Тэ-Ге	2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Хва-Ран - Чон-Му	2.Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - Кван-Ге - По-Ун	2. Совершенствование ранее изученных и изучение новых тулей: - 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 прыжке в одном направлении.	3.Совершенствование ранее изученных и изучение техники выполнения нескольких ударов в одном прыжке в разных направлениях.	3.Совершенствование ранее изученной техники ударов ногами.
4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками: - удар сбоку левой без шага - удар сбоку левой с шагом вперед - удар с переносом веса тела на левую ногу - скачковый крюк Разучивание комбинаций однотипных разнотипных ударов.	4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками: - удары сбоку правой рукой - удар сбоку правой под шаг левой ногой - удар сбоку правой под приставку правой ноги - перекрестный удар Совершенствование ранее изученных комбинаций разнотипных и однотипных ударов и изучение новых комбинаций.	4.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов руками: - удары снизу левой в голову - удар снизу правой в голову - удар снизу левой и правой в туловище 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 ранее изученных и изучение новых	5.Совершенствование ранее изученных и изучение новых	5.Совершенствование ранее изученных защитных	5. Совершенствование ранее изученных защитных

защитных действий в спарринге: - защитные движения туловищем: уклон вправо, уклон влево, отклонение назад - защитные действия ногами: доро чаги, Ча момчуги, горо чаги.	защитных действий в спарринге: - защитные движения туловищем: нырок, присед.	действий в спарринге.	действий в спарринге.
6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6.Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.	6. Совершенствование ранее изученных передвижений в спарринге.
7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Составление "Коронных" комбинаций.	7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Изучение обманных действий. Составление и совершенствование "Коронных" комбинаций	7. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций 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 совершенствование техники боя на дальней дистанции в спортивном спарринге.	8.Совершенствование техники боя на дальней дистанции и изучение техники боя на средней дистанции в спортивном спарринге.	8. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции и изучение техники ближнего боя в спортивном спарринге.	8.Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а так же техники ближнего боя в спортивном спарринге
9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твио номой йоп чаги	9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике: - Твимио банде доллио чаги - твимио йопча джириги	9.Совершенствование ранее изученных и изучение новых ударов в спецтехнике.	9.Совершенствование ранее изученных ударов в спецтехнике.
10. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от захвата ноги - защита от захвата за волосы - защита от захвата за	10.Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от захвата за пояс спереди, сзади и сбоку - защита от захвата за шею - защита от захватов за	10.Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: - защита от неожиданной атаки сидя на коленях, на стуле, на кресле, на диване, в положении лёжа.	10. Совершенствование ранее изученных и изучение новых средств самозащиты: в - техника бросков и падений в положении стоя, на

горло, за галстук, за воротник сзади и спереди.	отворот одежды - защита от захватов за пояс или ремень.		коленях, лежа.
---	---	--	----------------

Специальная техническая подготовка для этапов совершенствования спортивного мастерства

Таблица 28

Этап высшего спортивного мастерства
1. Совершенствование ранее изученных элементов в тулях.
2. Совершенствование ранее изученных тулей.
3. Совершенствование ранее изученных защитных действий в спарринге.
4. Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование "коронных" комбинаций.
5. Совершенствование техники боя на дальней и средней дистанции, а также техники ближнего боя в спортивном спарринге.
6. Изучение и совершенствование техники спарринга с тремя и более соперниками.
7. Совершенствование ударов в спецтехнике.
8. Совершенствование ранее изученных средств самозащиты.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная её задача состоит в том, чтобы научить тхэквондиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих тхэквондистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, их перемещениях по доянг, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тхэквондо МФТ. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных тхэквондистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план указан в таблице 29.

Учебно-тематический план

Таблица 29

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как форма воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся.	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося (спортсмена). Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
Этап высшего спортивного мастерства	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 социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт 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 результатам соревновательной 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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо МФТ", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "спарринг" (далее - "спарринг"), "туль" (далее - "туль"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо МФТ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо МФТ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тхэквондо МФТ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "тхэквондо МФТ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №

61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 30);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 31);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 30

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Доски пластиковые для разбивания (многоразовые)	штук	12
4.	Координационная лестница	штук	2
5.	Лапа боксерская	пар	12
6.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
7.	Макивара изогнутая	штук	12
8.	Макивара средняя	штук	12
9.	Мешок боксерский	штук	4
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
11.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) будо-маты	комплект	1
12.	Резиновые эспандеры	комплект	12
13.	Секундомер	штук	1
14.	Силомер электронный для измерения силы удара	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	12
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
18.	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
19.	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
22.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
23.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12

Необходимая спортивная экипировка

Таблица 31

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
4.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Форма для тхэквондо (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Шлем защитный (для тхэквондо)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

7. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, 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).

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы. Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе. Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя

по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

8. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утверждённый приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 779.
5. Приказ Минспорта РФ от 17.12.2023 № 975 «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»
6. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Всероссийский реестр видов спорта
9. Единая всероссийская спортивная классификация
10. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.
11. Шулика Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г., 800 с.
12. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев - М.: ФиС, 2007, - 151 с.
13. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. - М.: Международные отношения, 1991. - 765 с.
14. Агеев В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо. М.: РГАФК, 1999. - 89 с.
15. Гиль К. Таэквон-до. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 221 с.
16. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005.-138с.
17. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006.-208с.
- 18.

Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень ресурсов сети «Интернет»

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант

Плюс»

<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство

<http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство

<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России

<http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет

<https://www.tkdrus.ru> – Федерация тхэквондо МФТ России

<https://tkdtmb.ru> - Федерация тхэквондо МФТ Тамбовской области