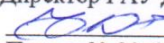




**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 10
от «20» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО «СШЕ»
 Ю.А. Фоломкин
Приказ № 33-ОД
от «28» апреля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО МФТ».**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«Тхэквондо МФТ»,

утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 779

Новосибирск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	6
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	7
V. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	37
НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	38
ПЛАНИРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	40
НОРМАТИВНЫЕ ТАБЛИЦЫ ПО ФССП	42

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение и нормативная основа Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ» (далее — Программа) определяет содержание, организацию и основные условия многолетнего учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств». Программа предназначена для последовательной подготовки обучающихся на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденного приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 779, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2023 № 975, действующих правил вида спорта, требований Единой всероссийской спортивной классификации, антидопинговых правил и иных обязательных нормативных требований.

При изменении обязательных федеральных требований положения Программы применяются в части, не противоречащей нормативным правовым актам более высокой юридической силы. Количественные нормативы, сроки этапов, возрастные границы, объемы нагрузки, требования к спортивной квалификации, материально-техническому обеспечению и иные показатели, непосредственно установленные ФССП, подлежат актуализации при изменении федерального стандарта.

1.2. Цель Программы

Целью Программы является организация целостного, последовательного и безопасного процесса спортивной подготовки, направленного на физическое и спортивное совершенствование обучающихся, освоение техники и тактики тхэквондо МФТ, формирование соревновательной готовности и достижение спортивных результатов в соответствии с этапом многолетней подготовки и индивидуальными возможностями спортсмена.

Достижение цели обеспечивается сочетанием образовательных, развивающих, воспитательных, спортивно-результативных и здоровьесберегающих задач. Спортивный результат рассматривается как следствие системной подготовки и не должен достигаться за счет нарушения принципов безопасности, возрастной адекватности, постепенности или требований действующих нормативных актов.

1.3. Основные задачи Программы

- 1) формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) укрепление общей физической подготовленности и развитие физических качеств, необходимых для тхэквондо МФТ;
- 3) последовательное освоение технических действий, специальных двигательных навыков и тактических способов ведения соревновательной деятельности;

- 4) формирование культуры безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, мероприятиях и соревнованиях;
- 5) формирование знаний о правилах вида спорта, спортивной этике, антидопинговых требованиях, восстановлении и самоконтроле;
- 6) обеспечение этапного роста спортивной квалификации и готовности к участию в соревнованиях соответствующего уровня;
- 7) выявление и развитие индивидуальных спортивных способностей, формирование индивидуальной технико-тактической модели на старших этапах;
- 8) развитие самостоятельности, дисциплинированности, ответственности, уважения к сопернику, судьям и тренеру-преподавателю;
- 9) формирование инструкторских и судейских компетенций в объеме, соответствующем этапу подготовки;
- 10) создание условий для подготовки спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации.

1.4. Принципы реализации Программы

Принцип	Практическое содержание
Непрерывность и преемственность	Каждый последующий этап опирается на устойчиво освоенные двигательные, технические, тактические и организационные навыки предыдущего этапа.
Постепенность	Объем, интенсивность, сложность, контактность и соревновательная напряженность увеличиваются по мере подготовленности обучающегося.
Индивидуализация	Планирование учитывает возраст, этап, квалификацию, ведущую дисциплину, технический профиль, динамику контроля и восстановление.
Специфичность	По мере роста мастерства возрастает доля средств, непосредственно связанных с требованиями конкретных спортивных дисциплин тхэквондо МФТ.
Вариативность	Средства и методы изменяются для предотвращения монотонности, расширения двигательного опыта и адаптации к соревновательной неопределенности.
Контролируемость	Изменение нагрузки и содержания основывается на педагогическом контроле, результатах нормативов, тренировочных наблюдениях и соревновательном анализе.
Безопасность	Организация занятий, подбор партнеров, оборудования и уровня противодействия должны соответствовать подготовленности и исключать неоправданный риск.
Воспитательная направленность	Учебно-тренировочный процесс формирует спортивную этику, дисциплину, ответственность, уважение и культуру честного спорта.

1.5. Этапы спортивной подготовки и логика многолетнего процесса

Программа реализуется поэтапно. Переход от общего двигательного и технического базиса к специализированной соревновательной подготовке осуществляется без разрыва между физической, технической, тактической, теоретической, психологической и воспитательной составляющими.

Этап	Стратегическая направленность	Основной результат этапа
Начальная подготовка (НП)	интерес к занятиям, двигательная база, основы техники и безопасности	готовность к систематической специализированной подготовке

Этап	Стратегическая направленность	Основной результат этапа
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	углубление техники, СФП, тактика, соревновательный опыт, специализация	устойчивая реализация освоенных действий и рост спортивной квалификации
Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)	индивидуализация, специальная работоспособность, модель соревновательной деятельности	стабильная реализация индивидуальной модели на целевых соревнованиях
Высшее спортивное мастерство (ВСМ)	максимальная индивидуализация и управление спортивной формой	достижение максимально возможных результатов на приоритетных соревнованиях

1.6. Спортивные дисциплины и их учет при планировании

При реализации Программы учитываются особенности спортивных дисциплин тхэквондо МФТ, предусмотренных действующими правилами вида спорта и ФССП. Для целей планирования подготовки дисциплины рассматриваются с учетом различий в двигательной структуре, соревновательной деятельности, возрастных требованиях и объеме специальных средств.

Дисциплинарная направленность	Основной предмет подготовки	Ключевые методические акценты
Туль	регламентированное техническое выполнение комплексов	точность, стойки, траектория, баланс, ритм, последовательность, устойчивость исполнения
Спарринг / весовая категория	взаимодействие с соперником в изменяющейся ситуации	дистанция, скорость решения, атака, защита, контратака, контроль контакта
Специальная техника	выполнение специальных технических действий по высотной цели	скоростно-силовые качества, отталкивание, координация, точность, безопасное приземление
Разбивание досок	реализация технически точного ударного действия	ударная поверхность, кинематическая цепь, специальная сила, точность и безопасность

Конкретный состав дисциплин, к которым готовится обучающийся, определяется этапом подготовки, возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями и календарем официальных спортивных соревнований. Дисциплинарная специализация не отменяет необходимости поддержания общей физической и базовой технической подготовленности.

1.7. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость

Обязательные значения сроков реализации этапов, минимального возраста и наполняемости групп определяются действующим ФССП. В связи с различиями между дисциплинарными группами они приводятся раздельно.

Обязательные сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость групп приведены в приложении 11 к настоящей Программе.

1.8. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс планируется на 52 недели в пределах объемов, установленных ФССП. Конкретная недельная и годовая нагрузка определяется годовым учебно-тренировочным планом и этапом подготовки.

Обязательные недельные и годовые объемы Программы приведены в приложении 12 к настоящей Программе.

Распределение годового объема между видами подготовки осуществляется в пределах соотношений, установленных ФССП, с учетом дисциплинарной направленности, периода годичного цикла, календаря соревнований и результатов педагогического контроля.

1.9. Формы организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой реализации Программы являются учебно-тренировочные занятия. Кроме них применяются учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельная работа по заданию тренера-преподавателя в допустимых формах, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, контрольные мероприятия, восстановительные мероприятия и иные формы, предусмотренные законодательством и локальными актами Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия и соревновательная деятельность планируются в пределах нормативов ФССП. Участие в соревнованиях должно соответствовать возрасту, этапу подготовки, спортивной квалификации, дисциплинарной специализации и фактической готовности обучающегося.

При временной невозможности выполнения отдельных средств подготовки тренер-преподаватель вправе перераспределять методические средства внутри разрешенной структуры Программы без нарушения обязательного годового объема и нормативных требований.

1.10. Планируемые результаты освоения Программы

Направление результата	Содержание
Физическая подготовленность	динамика ОФП и СФП, соответствующая этапу и установленным нормативам
Техническая подготовленность	последовательное освоение и стабилизация технического арсенала соответствующего этапа и дисциплины
Тактическая подготовленность	способность выбирать и реализовывать решения в типовых и вариативных соревновательных ситуациях
Теоретическая подготовленность	знание основ вида спорта, правил, безопасности, спортивной подготовки, восстановления и антидопинговых требований
Психологическая готовность	дисциплина, самоконтроль, устойчивость к ошибке и соревновательной напряженности
Соревновательная готовность	способность реализовывать подготовленность на контрольных, отборочных и основных соревнованиях соответствующего уровня
Спортивная квалификация	выполнение требований к спортивным разрядам и званиям в соответствии с этапом и действующей ЕВСК
Социально-воспитательный результат	уважение к правилам, сопернику, судьям, тренеру-преподавателю; ответственность и приверженность принципам честного спорта

1.11. Индивидуализация спортивной подготовки

Индивидуализация осуществляется в пределах обязательных требований Программы и ФССП. Она может затрагивать подбор упражнений, сложность технических заданий, соотношение развивающих и поддерживающих средств, тренировочные зоны, число повторений, продолжительность отдыха, степень противодействия партнера, дисциплинарную специализацию и соревновательный календарь.

На НП индивидуализация преимущественно направлена на безопасное освоение материала и коррекцию двигательных трудностей. На УТЭ формируется технический профиль и

определяется перспективная специализация. На ССМ и ВСМ индивидуализация становится одним из основных принципов управления подготовкой и отражается в индивидуальных планах.

1.12. Система контроля и основания для коррекции подготовки

Контроль включает оперативную оценку состояния и качества выполнения заданий, текущий контроль динамики подготовки, этапный контроль физической и специальной подготовленности, анализ соревновательной деятельности и выполнение установленных нормативов. Результаты контроля используются для изменения содержания последующих микро- и мезоциклов.

Коррекция тренировочного процесса производится при устойчивом несоответствии фактической динамики плановым задачам, при изменении соревновательного календаря, после болезни или травмы в пределах медицинского допуска, при изменении дисциплинарной специализации, а также по результатам педагогического и соревновательного анализа.

1.13. Требования безопасности и охраны здоровья

Безопасность является обязательным условием реализации Программы. До начала занятий тренер-преподаватель оценивает состояние места проведения, исправность оборудования и инвентаря, соответствие экипировки, организацию пространства и возможность безопасного выполнения запланированных упражнений.

Парные и контактные задания организуются с учетом возраста, массы тела, квалификации, технической подготовленности и цели упражнения. Уровень противодействия и контакта должен быть педагогически управляемым. Специальная техника и разбивание досок выполняются только при готовности обучающегося и исправности специализированного оборудования.

При появлении боли, признаков травмы, выраженного ухудшения координации или иных обстоятельств, создающих угрозу безопасности, соответствующее упражнение прекращается. Вопросы медицинского допуска и медицинских ограничений относятся к компетенции медицинских работников.

1.14. Воспитательная и антидопинговая направленность

Воспитательная работа является частью учебно-тренировочного процесса. Она направлена на формирование дисциплины, ответственности, уважительного поведения, способности работать в группе, культуры победы и поражения, бережного отношения к собственному здоровью и репутации спорта.

Антидопинговая подготовка осуществляется систематически и дифференцируется по возрасту и этапу. Обучающиеся должны понимать принцип личной ответственности, риски самостоятельного применения лекарственных средств и биологически активных добавок, необходимость использования официальных источников информации и соблюдения действующих антидопинговых правил.

1.15. Взаимосвязь разделов и приложений Программы

Общие положения задают цели, принципы и границы реализации Программы. Последующие разделы конкретизируют содержание подготовки, методы, систему контроля, условия реализации и требования к результатам. Планирующие и нормативные приложения

являются неотъемлемой частью Программы и применяются совместно с ее текстовыми разделами.

При толковании Программы количественные показатели обязательного характера проверяются по соответствующим приложениям ФССП и нормативным приложениям настоящей Программы. Методические таблицы и примеры служат инструментом планирования и не заменяют обязательные требования федерального стандарта.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «тхэквондо МФТ»

Тхэквондо МФТ является видом спорта, в котором подготовка спортсмена сочетает освоение технических комплексов, поединковой деятельности, специальных технических действий и упражнений на разбивание досок. Содержание подготовки требует согласованного развития координационных, скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости, общей и специальной выносливости, а также технической точности, способности управлять движением и принимать решения в условиях соревновательной деятельности.

Специфика вида спорта определяется многообразием спортивных дисциплин. В одних дисциплинах результат в большей степени зависит от точности и стабильности заранее определенной двигательной последовательности, в других — от взаимодействия с соперником, выбора дистанции и своевременности действий, в третьих — от скоростно-силовых и координационных возможностей при выполнении специального технического задания.

Поэтому многолетняя подготовка в тхэквондо МФТ не может строиться как механическое повторение одного набора упражнений. По мере перехода от НП к УТЭ, ССМ и ВСМ изменяются соотношение общей и специальной подготовки, сложность технического материала, степень индивидуализации, соревновательная направленность и требования к устойчивости выполнения действий.

Направление	Характер деятельности соревновательной	Основные факторы подготовленности
Туль	выполнение регламентированных технических комплексов индивидуально или в предусмотренных правилами групповых форматах	техническая точность, устойчивость стойки, траектория, ритм, координация, баланс, последовательность и стабильность
Весовая категория / спарринг	поединковая деятельность с соперником в рамках действующих правил и возрастно-весовых условий	дистанция, быстрота реакции и выбора, атака, защита, контратака, темп, специальная выносливость, психологическая устойчивость
Специальная техника	выполнение специальных технических действий по установленной цели	прыгучесть, скоростно-силовые способности, координация безопорной фазы, точность, техника отталкивания и приземления
Разбивание досок	выполнение регламентированных ударных действий по специальному оборудованию	техника удара, точность, специальная сила, устойчивость кинематической цепи и безопасная организация попытки

2.2. Характеристика основных дисциплинарных направлений

Перечень конкретных спортивных дисциплин, весовых категорий, возрастных групп и соревновательных форм определяется действующей редакцией правил вида спорта «тхэквондо МФТ». При изменении правил соревновательная подготовка и локальные планирующие документы Учреждения актуализируются без изменения базовой педагогической логики Программы.

2.3. Особенности построения многолетней подготовки

Этап	Характер процесса	Основной методический переход
НП	разносторонняя двигательная и базовая техническая подготовка	от освоения общих движений к устойчивым базовым действиям тхэквондо МФТ

Этап	Характер процесса	Основной методический переход
УТЭ	углубленная специальная подготовка и накопление соревновательного опыта	от стандартного выполнения к вариативному применению и дисциплинарной специализации
ССМ	индивидуализированная подготовка к целевым соревнованиям	от широкого технического арсенала к надежной индивидуальной соревновательной модели
ВСМ	управление спортивной формой и максимальная специализация	от развития компонентов подготовленности к точной подводке и реализации результата на главных стартах

Переход между этапами рассматривается не только как увеличение тренировочного объема. Он предполагает качественное изменение содержания: усложнение координационных и технических задач, повышение специальности средств, рост самостоятельности спортсмена, расширение соревновательного анализа и более точное управление восстановлением.

2.4. Организация годичного учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс носит круглогодичный характер и планируется на 52 недели в пределах объемов, установленных действующим ФССП. Годовой объем распределяется с учетом этапа подготовки, дисциплинарной направленности, календаря официальных соревнований и задач конкретного периода.

В структуре годичного цикла могут выделяться подготовительные, соревновательные и переходные периоды, а внутри них — мезоциклы и микроциклы различной направленности. Для начинающих обучающихся периодизация применяется в упрощенной форме и подчиняется задачам устойчивого освоения материала. На ССМ и ВСМ планирование в большей степени строится от дат приоритетных соревнований.

Изменение календаря соревнований является основанием для оперативной корректировки периодизации. При этом обязательный объем и нормативные соотношения видов подготовки соблюдаются в пределах требований ФССП.

2.5. Виды и формы обучения

Форма	Назначение	Особенности применения
Учебно-тренировочные занятия	основная систематическая форма подготовки	групповые, подгрупповые и индивидуализированные задания в рамках утвержденного плана
Учебно-тренировочные мероприятия	концентрированное решение специальных подготовительных, соревновательных или восстановительных задач	проводятся в пределах видов и продолжительности, предусмотренных ФССП
Спортивные соревнования	реализация и контроль спортивной подготовленности	контрольные, отборочные и основные соревнования в объеме, предусмотренном ФССП
Теоретическая подготовка	формирование знаний о виде спорта, правилах, безопасности, подготовке и антидопинге	интегрируется в занятия и проводится отдельными тематическими блоками
Инструкторская и судейская практика	формирование организационных, методических и судейских компетенций	объем и самостоятельность увеличиваются по мере роста этапа подготовки
Самостоятельная работа	закрепление безопасных заданий, не требующих непосредственного страхования и контроля	применяется только по заданию тренера-преподавателя и с учетом возраста и подготовленности

2.6. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия используются как средство концентрации тренировочной работы, подготовки к соревнованиям, повышения общей и специальной физической подготовленности, восстановления, проведения комплексного медицинского обследования и решения иных задач, предусмотренных ФССП.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий приведена в приложении 13 к настоящей Программе.

Указанные значения являются предельными. Конкретная продолжительность определяется задачами подготовки, календарем, уровнем спортсменов и организационными условиями.

2.7. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность является одновременно результативной и диагностической частью подготовки. Она позволяет оценивать не только занятое место, но и устойчивость техники, способность выполнять тактическую установку, физическую готовность, психологическую устойчивость и качество решений в условиях официального регламента.

Количество контрольных, отборочных и основных соревнований планируется в соответствии с приложением № 4 к ФССП. Для дисциплин «туль» и «разбивание досок» соревновательная модель на НП отличается от модели дисциплин «весовая категория», «специальная техника» и «спарринг», что учитывается в годовом плане.

После значимых соревнований проводится педагогический разбор. В него включаются: выполнение целевой установки, сильные стороны, повторяющиеся ошибки, факторы, повлиявшие на результат, и ограниченное число приоритетов следующего тренировочного цикла.

2.8. Соотношение видов спортивной подготовки

Структура учебно-тренировочного процесса включает общую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку, соревновательную деятельность, инструкторскую и судейскую практику, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Конкретное процентное соотношение определяется приложением № 5 к действующему ФССП и воспроизведено в нормативных приложениях настоящей Программы.

Методически доли видов подготовки перераспределяются внутри разрешенных диапазонов. На НП приоритет имеют ОФП и формирование базовой техники; на УТЭ возрастает значение СФП, технической и тактической работы; на ССМ и ВСМ увеличиваются индивидуализация, специальная подготовка, соревновательное моделирование и восстановительное обеспечение.

2.9. Система отбора, зачисления, перевода и продолжения подготовки

Зачисление и перевод обучающихся осуществляются в соответствии с законодательством, локальными нормативными актами Учреждения и обязательными требованиями ФССП. Для соответствующих этапов учитываются нормативы ОФП и СФП, возраст, а на УТЭ, ССМ и ВСМ — также установленный уровень спортивной квалификации.

Результаты нормативов рассматриваются в установленном порядке и не подменяются субъективной оценкой. Вместе с тем внутри текущего тренировочного процесса тренер-преподаватель использует более широкий педагогический контроль: качество техники, динамику физической подготовленности, дисциплину, переносимость нагрузки и соревновательную реализацию.

При планировании перевода на следующий этап необходимо различать обязательные нормативные основания и методическую оценку текущей готовности. Методическая оценка используется для построения подготовки, но не отменяет требований ФССП.

2.10. Воспитательная работа

Направление	Задачи	Формы
Спортивная этика	уважение к сопернику, судьям, тренеру-преподавателю и правилам	беседы, разбор соревнований, личный пример
Ответственность и дисциплина	выполнение тренировочного задания, соблюдение режима и правил безопасности	организация занятия, индивидуальные поручения, контроль
Командная культура	взаимопомощь и конструктивное взаимодействие	парная и групповая работа, командные мероприятия
Гражданско-патриотическое воспитание	ответственное отношение к представлению Учреждения, региона и страны	участие в мероприятиях и официальных спортивных событиях
Здоровый образ жизни	понимание ценности восстановления, режима и отказа от запрещенных практик	теоретические занятия, памятки, обсуждения

Календарный план воспитательной работы является приложением к Программе и конкретизируется на соответствующий учебно-тренировочный год.

2.11. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговая работа проводится на всех этапах подготовки. Ее содержание усложняется от базового понимания честного спорта и запрета самостоятельного приема неизвестных средств на НП до знания процедур допинг-контроля, проверки лекарственных средств и личной ответственности спортсмена на старших этапах.

При проведении антидопинговых мероприятий используются актуальные официальные материалы компетентных антидопинговых организаций. Тренер-преподаватель не назначает лекарственные препараты и не заменяет медицинского специалиста.

План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включен в приложения к Программе и подлежит ежегодной конкретизации с учетом возраста и этапов подготовки.

2.12. Медицинское обеспечение и восстановление

Участие в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях осуществляется при соблюдении действующих требований медицинского обеспечения. Медицинский допуск, медицинские ограничения, диагностика и лечение относятся к компетенции медицинских работников.

Педагогическая задача тренера-преподавателя состоит в рациональном дозировании нагрузки в пределах медицинского допуска, наблюдении за качеством выполнения движений, своевременной коррекции тренировочного задания и организации восстановления.

Восстановительные средства включаются в систему планирования и особенно значимы после соревнований, ударных и модельных микроциклов, при высокой специальной нагрузке и в период подводки к основным стартам.

2.13. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика обеспечивает более глубокое понимание техники, правил и организации тренировочной и соревновательной деятельности. На младших этапах обучающиеся осваивают команды, требования дисциплины и простейшие организационные действия; на УТЭ участвуют в проведении отдельных фрагментов разминки и учебном судействе; на ССМ и ВСМ анализируют сложные соревновательные ситуации и выполняют более самостоятельные задания в пределах своей компетенции.

Практика не должна приводить к подмене функций тренера-преподавателя или официального спортивного судьи лицом, не имеющим соответствующих полномочий.

2.14. Педагогический контроль и мониторинг динамики

Уровень контроля	Назначение	Примеры показателей
Оперативный	управление отдельным занятием	качество техники, координация, реакция на нагрузку, концентрация
Текущий	оценка динамики микроцикла и нескольких недель	стабильность технических действий, выполнение объема, восстановление
Этапный	оценка завершеного периода подготовки	нормативы ОФП/СФП, технический контроль, модельные задания
Соревновательный	оценка реализации подготовленности	выполнение установки, эффективность действий, стабильность, результат

Контроль имеет управленческую функцию: его результатом должно становиться конкретное решение — сохранить план, изменить дозировку, вернуть спортсмена к корректирующим упражнениям, изменить приоритет следующего микроцикла либо скорректировать соревновательную модель.

2.15. Индивидуализация и дисциплинарная специализация

Индивидуализация не означает отказ от общей структуры Программы. Она реализуется внутри установленных нормативных рамок через подбор средств, темпа освоения, уровня сложности, объема повторений, продолжительности отдыха, степени противодействия и приоритетных дисциплин.

На НП индивидуализация направлена прежде всего на качество освоения и безопасность. На УТЭ определяются перспективные дисциплинарные направления и индивидуальные технические особенности. На ССМ и ВСМ формируется и совершенствуется индивидуальная соревновательная модель, а планирование все в большей степени привязывается к целевым соревнованиям.

При специализации сохраняются средства, необходимые для общей физической подготовленности, профилактики двигательных дисбалансов, поддержания базовой техники и выполнения обязательных нормативов.

2.16. Планируемые результаты реализации раздела

Компонент	Ожидаемый результат
Организационный	учебно-тренировочный процесс выстроен круглогодично, поэтапно и в нормативных объемах
Физический	обучающийся демонстрирует положительную динамику ОФП и СФП и выполняет требования соответствующего этапа
Технический	технические действия осваиваются от базовой структуры к устойчивому и вариативному применению
Тактический	по мере этапного роста обучающийся способен самостоятельно выбирать решения в соревновательной ситуации
Соревновательный	участие в соревнованиях соответствует этапу, дисциплине и установленному объему соревновательной деятельности
Воспитательный	формируются дисциплина, ответственность, уважение и приверженность принципам честного спорта
Методический	результаты контроля используются для реальной коррекции планирования, а не только для формальной фиксации

2.17. Взаимосвязь пояснительной записки с последующими разделами

Настоящий раздел определяет организационную и педагогическую модель реализации Программы. Теоретический раздел раскрывает систему знаний, практический раздел — содержание и методику подготовки, последующие разделы — контроль, условия реализации и иные обязательные компоненты. Количественные нормативы и рабочие формы конкретизированы в приложениях.

При наличии расхождения между методическим описанием и обязательным количественным требованием действующего ФССП применяется требование ФССП. Это правило обеспечивает нормативную устойчивость Программы при ее практической реализации.

III. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1. Назначение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка является обязательной составляющей многолетнего учебно-тренировочного процесса. Ее назначение — сформировать у обучающегося систему знаний, позволяющую осознанно выполнять тренировочные задания, понимать требования вида спорта, соблюдать безопасность и правила соревнований, контролировать собственную подготовку и принимать обоснованные решения в соревновательной деятельности.

Теоретические знания осваиваются во взаимосвязи с практикой: на тематических занятиях и беседах, непосредственно перед выполнением упражнений, при видеоанализе, разборе соревнований, контрольных мероприятиях, инструкторской и судейской практике.

Содержание раздела развивает учебно-тематический подход примерной программы по тхэквондо МФТ. Количественные нормативы и обязательные требования определяются действующим ФССП и нормативными приложениями настоящей Программы.

3.2. Теоретическая подготовка по этапам

На НП теория дается небольшими доступными блоками и обеспечивает прежде всего безопасность, дисциплину, понимание базовой техники, терминологии и простейших правил соревнований.

На УТЭ формируется системное понимание взаимосвязи физической, технической, тактической, психологической и соревновательной подготовки. Вводятся понятия нагрузки, утомления, восстановления, микроцикла и самоанализа.

На ССМ теория обеспечивает участие спортсмена в индивидуальном планировании, анализе соревновательной деятельности, периодизации, восстановлении и построении индивидуальной технико-тактической модели.

На ВСМ теоретическая подготовка становится максимально прикладной: спортсмен должен понимать логику собственной подготовки, подводки к главным стартам, анализа соперников, восстановления и актуализации правил.

3.3. История возникновения и развития тхэквондо МФТ

Историческая подготовка формирует понимание становления вида спорта, его спортивных и организационных основ, развития соревновательных дисциплин и изменения правил. На младших этапах материал подается обзорно, на старших связывается с эволюцией соревновательных требований и методики подготовки.

При изучении истории приоритет отдается проверяемым сведениям и официальным материалам. Исторический блок не должен подменять практическую теорию чрезмерным заучиванием дат и биографических сведений.

3.4. Терминология и технический язык

Терминология изучается одновременно с практическим действием. Обучающийся должен не только воспроизводить название, но и понимать назначение, структуру и ключевые ориентиры соответствующего движения.

По мере роста квалификации словарь расширяется от базовых стоек, перемещений, атакующих и защитных действий до терминологии технических комплексов, специальных действий, тактики и судейства.

3.5. Физическая культура, спорт и основы спортивной тренировки

Обучающиеся знакомятся с понятиями физической культуры, спорта, спортивной подготовки, двигательного навыка, физических качеств, работоспособности, нагрузки, утомления, восстановления и адаптации.

На УТЭ и старших этапах раскрываются объем, интенсивность и специфичность нагрузки, принципы постепенности, вариативности и индивидуализации, назначение микроциклов и мезоциклов. На ССМ и ВСМ эти знания используются при совместном с тренером-преподавателем анализе индивидуального плана.

3.6. Теоретические основы технической подготовки

Техника рассматривается как рациональная организация двигательного действия. Освоение строится от понимания и воспроизведения структуры к стабилизации, вариативному выполнению и соревновательной надежности.

Ключевыми ориентирами являются исходное положение, траектория, направление усилия, баланс, дистанция, ритм, последовательность и завершенность. Конкретный набор критериев зависит от спортивной дисциплины.

Ошибка анализируется по возможной причине: недостаточное понимание задания, координационная трудность, преждевременное увеличение скорости, физическое ограничение, утомление либо чрезмерная сложность условий.

3.7. Теоретические основы тактической подготовки

Тактика понимается как выбор и организация действий для решения соревновательной задачи в рамках правил. В поединковых дисциплинах изучаются дистанция, инициатива, подготовка атаки, защита, контратака, изменение темпа и действия при изменении соревновательной ситуации.

На НП используются простые понятия выбора момента и дистанции; на УТЭ — альтернативные решения; на ССМ и ВСМ — индивидуальные сценарии, особенности соперников и управление ходом соревновательной деятельности.

В дисциплинах без непосредственного противоборства тактическая составляющая проявляется в управлении надежностью исполнения, последовательностью попыток и действиями в пределах регламента.

3.8. Правила вида спорта и основы судейства

Правила вида спорта изучаются в действующей редакции. Обучающиеся осваивают права и обязанности участников, требования к экипировке, порядок проведения соревнований, критерии оценки, разрешенные и запрещенные действия, команды и жесты судей, порядок определения результата.

На УТЭ знания закрепляются учебным судейством; на ССМ и ВСМ — анализом сложных эпизодов и учетом правил при построении соревновательной модели. Перед целевыми стартами проверяется актуальная редакция правил и регламента конкретного соревнования.

3.9. Основы физиологии мышечной деятельности и формирования двигательного навыка

В доступном для соответствующего этапа объеме рассматриваются мышечная работа, нервно-мышечная координация, формирование двигательного навыка и влияние утомления на точность и скорость движения.

Спортсмен должен понимать необходимость постепенного освоения техники, достаточного восстановления при скоростной работе и недопустимость многократного закрепления грубо ошибочного движения.

3.10. Режим, восстановление и самоконтроль

Теоретическая подготовка раскрывает значение режима дня, отдыха, сна, восстановления между упражнениями и занятиями, а также педагогического самоконтроля. На УТЭ вводятся элементы дневника, на ССМ и ВСМ — системный анализ нагрузки и восстановления.

Медицинские диагнозы, лечение и медицинские ограничения не относятся к компетенции теоретической подготовки тренера-преподавателя и определяются медицинскими работниками.

3.11. Основы рационального питания и управления массой тела

В пределах педагогической компетенции формируются общие представления о регулярности питания, достаточном потреблении жидкости и соответствии энергетического обеспечения тренировочной нагрузке.

Для дисциплин с весовыми категориями подчеркивается недопустимость опасного обезвоживания, голодания и самостоятельного применения фармакологических средств. Медицинские и диетологические назначения осуществляются профильными специалистами.

3.12. Психологические основы спортивной деятельности

Обучающиеся знакомятся с понятиями мотивации, внимания, предстартового состояния, самоконтроля, уверенности и реакции на ошибку. Цель — формирование навыков управления поведением, а не медицинская или психологическая диагностика.

На НП акцент делается на дисциплине и продолжении работы после ошибки; на УТЭ — на выполнении установки в условиях волнения; на ССМ и ВСМ — на индивидуальных предстартовых процедурах, устойчивости к изменению сценария и послесоревновательном анализе.

3.13. Антидопинговые знания и честный спорт

Антидопинговая подготовка формирует понимание личной ответственности спортсмена, рисков самостоятельного приема лекарственных средств и биологически активных добавок, необходимости соблюдения процедур допинг-контроля и использования официальных источников.

На НП изучается принцип честного спорта; на УТЭ — базовые правила и риски; на ССМ и ВСМ — процедуры контроля, обязанности спортсмена и практический алгоритм проверки

информации. Изменяемые перечни запрещенных субстанций не фиксируются в Программе как неизменяемый список.

3.14. Требования безопасности

Обучающийся должен знать правила поведения в зале, безопасную дистанцию, требования к экипировке, необходимость контроля усилия в парной работе и обязательность прекращения действия по команде тренера-преподавателя.

Отдельно изучаются риски спарринга, специальной техники и разбивания досок: исправность оборудования, контроль зоны выполнения, соответствие сложности подготовленности, безопасность приземления и дозирование попыток.

При боли, признаках травмы, дезориентации или иных обстоятельствах, создающих угрозу безопасности, спортсмен обязан прекратить опасное действие и сообщить тренеру-преподавателю.

3.15. Самоанализ и дневник обучающегося

Дневник используется как инструмент осознанной подготовки. На УТЭ он может включать цель недели, результаты контрольных упражнений и краткий вывод. На ССМ и ВСМ добавляются соревновательные задачи, оценка готовности, анализ выступлений и решения по следующему циклу.

Самоанализ отвечает на конкретные вопросы: что планировалось; что выполнено устойчиво; какие ошибки повторялись; какие факторы были управляемыми; что необходимо изменить.

3.16. Видеоанализ и информационные ресурсы

Видеоанализ позволяет сопоставить субъективное ощущение спортсмена с фактическим выполнением. На младших этапах тренер-преподаватель выделяет один-два ключевых ориентира; на старших спортсмен участвует в самостоятельном анализе эпизодов.

При работе с цифровыми источниками приоритет имеют официальные документы, правила, материалы спортивных и антидопинговых организаций и ресурсы, рекомендованные Учреждением. Неформальные публикации не являются нормативным источником.

3.17. Учебно-тематическая матрица теоретической подготовки

Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
История и развитие	вводный обзор	систематизация	эволюция вида и правил	актуализация
Терминология	базовая	расширенная	профессиональная	свободное применение
Правила и судейство	основы	углубленно	анализ эпизодов	оперативная актуализация
Техническая теория	ключевые ориентиры	методика освоения	индивидуальный анализ	тонкая коррекция
Тактика	простые решения	вариативность	индивидуальная модель	моделирование соперника
Спортивная тренировка	режим, разминка	нагрузка и восстановление	периодизация	управление формой
Физиология	элементарно	двигательный навык	утомление и адаптация	индивидуальная реакция

Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Психология	дисциплина	предстартовое состояние	саморегуляция	индивидуальные процедуры
Антидопинг	честный спорт	правила и риски	процедуры	актуализация
Самоанализ	обратная связь	дневник	видео и анализ	системный анализ

3.18. Формы контроля теоретической подготовленности

Форма	Назначение
Устный опрос	оперативная проверка понимания перед или после практического задания
Тематическое тестирование	правила, безопасность, антидопинг, терминология, основы тренировки
Практическое объяснение	спортсмен объясняет назначение и ключевые ориентиры упражнения
Видеоразбор	выявление технической или тактической проблемы
Учебное судейство	применение правил в практической ситуации
Дневник и самоанализ	оценка способности осмысливать собственную подготовку

На старших этапах главным критерием становится способность применять знания для принятия решений, а не только воспроизводить определения.

3.19. Планируемые результаты освоения теоретического раздела

Этап	Планируемый результат
НП	понимает правила поведения и безопасности, назначение основных упражнений, базовую терминологию и простейшие правила соревнований
УТЭ	понимает структуру подготовки, правила дисциплин, основы нагрузки и восстановления, способен вести простой самоанализ
ССМ	применяет знания при индивидуальном планировании, видеоанализе и соревновательном разборе
ВСМ	самостоятельно актуализирует значимую официальную информацию и применяет знания для управления собственной подготовкой совместно с тренером-преподавателем

3.20. Нормативная актуализация теоретического содержания

Темы, зависящие от изменяемых нормативных документов, изучаются по действующей редакции на дату занятия или соревнования. Это относится прежде всего к правилам вида спорта, ЕВСК, антидопинговым требованиям, положениям и регламентам соревнований, а также требованиям медицинского допуска.

При изменении федерального стандарта обязательные требования действующего ФССП имеют приоритет над ранее утвержденными методическими формулировками и числовыми значениями Программы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

4.1. Назначение и структура рабочей программы

Практический раздел определяет содержание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки и является основной рабочей частью Программы. Его положения применяются совместно с годовым учебно-тренировочным планом, нормативами ФССП, календарем спортивных соревнований и результатами педагогического контроля.

Содержание подготовки строится по принципу преемственности: от общей двигательной базы и освоения базовой техники на этапе начальной подготовки — к углубленной специальной подготовке, дисциплинарной специализации, индивидуальной соревновательной модели и управлению спортивной формой на этапах ССМ и ВСМ.

Конкретный набор упражнений, их последовательность, дозировка и сочетание определяются тренером-преподавателем в пределах утвержденного годового плана с учетом возраста, квалификации, спортивной дисциплины, текущего периода и фактической готовности обучающихся.

4.2. Основные компоненты практической подготовки

Компонент	Содержание	Практическая задача
ОФП	развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и общей двигательной культуры	создание функциональной и двигательной базы
СФП	специальные двигательные режимы, скоростно-силовые, координационные и интервальные упражнения, связанные с МФТ	перенос физических качеств на соревновательную деятельность
Техническая подготовка	стойки, перемещения, атакующие и защитные действия, туль, специальные дисциплинарные действия	формирование точной, устойчивой и вариативной техники
Тактическая подготовка	дистанция, момент действия, инициатива, защита, контратака, сценарии и управление темпом	формирование способности выбирать решение
Психологическая подготовка	дисциплина, концентрация, устойчивость к ошибке и соревновательному напряжению	надежность выполнения под давлением
Соревновательная подготовка	контрольные, модельные и официальные соревнования	реализация и диагностика подготовленности
Контроль и восстановление	тестирование, наблюдение, видеоанализ, восстановительные микроциклы	управление тренировочным процессом

4.3. Программный материал этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки формируется фундамент многолетней спортивной подготовки. Основное значение имеют устойчивый интерес к занятиям, разносторонняя двигательная подготовленность, освоение безопасной базовой техники, дисциплина и способность воспринимать тренировочное задание.

Приоритет отдается качеству движения. Повышение скорости, силы, сложности и контактности допускается только после формирования управляемой структуры действия. Технические ошибки не должны закрепляться многократным выполнением в условиях, превышающих текущие возможности обучающегося.

В зависимости от дисциплинарной группы учитываются возрастные границы и сроки этапа, установленные ФССП. При этом базовые педагогические принципы НП сохраняются для всех направлений.

4.3.1. ОФП на этапе НП

Направление	Средства	Методические ориентиры
Координация	эстафеты, упражнения на равновесие, изменение направления, задания с предметами	разнообразие движений, точность, постепенное усложнение
Быстрота	короткие ускорения, реактивные сигнальные задания, быстрые движения без утомления	короткая продолжительность, достаточный отдых
Силовая подготовка	упражнения с собственным весом, простые парные и гимнастические упражнения	технически правильное выполнение, без форсирования
Выносливость	подвижные игры, равномерная и переменная работа умеренной интенсивности	постепенное увеличение продолжительности
Гибкость	динамическая мобильность и контролируемые статические упражнения	регулярность, отсутствие форсированной боли
Прыжковая подготовка	простые прыжки, многоскоки малой сложности, координационные задания	контроль приземления и положения коленей/стоп

4.3.2. Техническая подготовка на этапе НП

Техническое обучение начинается с устойчивых исходных положений, стоек, перемещений и координации основных звеньев тела. Далее осваиваются базовые атакующие и защитные действия, простые связки и элементы дисциплин, соответствующие возрасту и программе.

Методическая последовательность: показ → объяснение 1–2 ключевых ориентиров → выполнение по частям → целостное выполнение → серийное повторение → простое изменение условий → контрольное выполнение.

При работе с партнером используются предсказуемые и контролируемые задания. Целью является освоение дистанции, реакции и точности, а не силовое противостояние.

4.3.3. Примерная структура недельного микроцикла НП

Занятие	Основная направленность	Содержание
1	координация + базовая техника	разминка, координационные задания, стойки, перемещения, базовые действия, игровое закрепление
2	ОФП + техника	общая физическая подготовка, технические элементы, простые связки, гибкость
3	техническая устойчивость	повторение изученного, туль/дисциплинарные элементы, парные условные задания, контроль

Пример является методическим и адаптируется к фактическому недельному объему, установленному для конкретной группы.

4.4. Программный материал учебно-тренировочного этапа

На УТЭ формируется системная специальная подготовленность. Возрастает доля СФП, технических комбинаций, тактических заданий и соревновательной практики. Спортсмен переходит от воспроизведения стандартной техники к ее вариативному применению.

Ведется наблюдение за индивидуальным техническим профилем: ведущая сторона, предпочтительная дистанция, надежные действия, координационные и скоростно-силовые особенности, устойчивость в условиях соревнований.

Соревнования используются как часть обучения. После стартов определяются конкретные корректируемые факторы, которые включаются в последующий мезоцикл.

4.4.1. ОФП и СФП на УТЭ

Задача	ОФП	СФП
Скорость	ускорения, реактивные упражнения	быстрые технические серии, реакции на сигнал/действие партнера
Сила	гимнастические и силовые упражнения с допустимым сопротивлением	ударные движения по лапам/макиварам, специальные силовые цепи
Выносливость	циклическая и интервальная работа	серии, приближенные по структуре к соревновательной работе
Координация	сложные перемещения и комбинации	смена дистанции, направления, технических задач
Гибкость	мобильность и специальные упражнения	амплитуда, необходимая для качественного выполнения техники

4.4.2. Техническая и тактическая подготовка УТЭ

Технические действия объединяются в комбинации и связки. Условия постепенно усложняются: меняются дистанция, темп, направление, исходная позиция и реакция партнера.

Тактическая подготовка строится от заранее заданного решения к выбору из нескольких вариантов. Спортсмен должен понимать, почему конкретное действие используется в данной ситуации.

Видеообратная связь применяется для выделения ограниченного числа значимых ошибок. После анализа спортсмен получает конкретное корректирующее задание, которое повторно проверяется в тренировочной ситуации.

4.4.3. Пример развивающего микроцикла УТЭ

День	Направленность	Ключевое содержание
1	техника + координация	технические связки, туль, индивидуальная коррекция
2	СФП + тактика	лапа/макивара, дистанционные задания, условный партнер
3	восстановительно-технический	умеренная ОФП, мобильность, теория, техника низкой интенсивности
4	скоростно-технический	реакция, короткие быстрые серии, специальные перемещения
5	модельный	ситуационные и соревновательные задания по дисциплине
6	ОФП + коррекция	физическая база, индивидуальные технические ограничения
7	восстановление	отдых либо безопасная самостоятельная работа по заданию

4.5. Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

На ССМ основной задачей становится повышение надежности индивидуальной соревновательной модели. Общая физическая подготовка сохраняется как средство поддержания функциональной базы, профилактики дисбалансов и обеспечения специальной работоспособности.

Техническая работа концентрируется на ведущих действиях спортсмена и устранении ограничений, мешающих их реализации. Одновременно поддерживается достаточная вариативность, чтобы соревновательная модель не становилась предсказуемой.

Тактическая подготовка включает моделирование различных типов соперников и сценариев, а для дисциплин туль, специальная техника и разбивание досок — управление надежностью исполнения в условиях официального регламента.

4.5.1. Модель планирования ССМ

Блок	Содержание
Целевые соревнования	1–несколько приоритетных стартов, вокруг которых строится периодизация
Ведущая дисциплина	определяет основную специальную направленность
Физические приоритеты	ограниченное число качеств, реально влияющих на соревновательную модель
Технические приоритеты	ведущие действия + системные ошибки
Тактические приоритеты	сценарии, дистанция, темп, последовательность решений — где применимо
Контроль	тесты, модельные задания, видео, контрольные соревнования
Восстановление	разгрузочные периоды после ударных и соревновательных воздействий

4.6. Программный материал этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ тренировочный процесс максимально индивидуализируется. Планирование осуществляется от главных соревнований к предшествующим этапам подготовки. Каждое существенное средство должно иметь понятную связь с поддержанием или улучшением соревновательной готовности.

Приоритетом становится не максимальный объем работы сам по себе, а точное сочетание специфичности, интенсивности, восстановления и сохранения технической скорости. Неспецифические средства применяются в объеме, необходимом для поддержания функциональной базы и профилактики ограничений.

Подводка к главному старту включает снижение накопленного утомления при сохранении скоростных, координационных и технических характеристик. После соревнования проводится системный анализ и формируется следующий цикл.

4.6.1. Матрица последовательности освоения программного материала по годам подготовки

Матрица используется как методический ориентир для распределения материала. Конкретное содержание корректируется с учетом дисциплины, календаря соревнований, фактической подготовленности и обязательных требований ФССП.

Уровень подготовки	Основная задача	Техническо-тактическое содержание	Контрольный акцент
НП до года	адаптация, двигательная база, безопасность	стойки, перемещения, базовые действия, простые фрагменты туль, условные парные задания	качество базовых движений, дисциплина и безопасность
НП свыше года	закрепление базы и расширение технического фонда	целостные базовые связки, туль соответствующего уровня, простая вариативность и дисциплинарные элементы	стабильность техники и нормативы этапа
УТЭ до 3 лет	формирование специальной подготовленности	комбинации, СФП, тактический выбор из ограниченных вариантов, учебное судейство	динамика ОФП/СФП, техника в изменяемых условиях
УТЭ свыше 3 лет	углубленная специализация	вариативные комбинации, соревновательные сценарии, дисциплинарная специализация	соревновательная реализация и квалификационные требования
ССМ	индивидуальная соревновательная модель	ведущие действия, модельные задания, индивидуальная периодизация и видеоанализ	надежность модели, КМС и результаты целевых стартов
ВСМ	управление спортивной формой	тонкая техническая коррекция, моделирование соперников/регламента, индивидуальная подводка	стабильность на главных стартах, требования спортивного звания

4.7. Методика обучения техническим действиям

Этап освоения	Содержание	Критерий перехода
Ознакомление	показ, объяснение назначения, ключевых ориентиров и безопасности	спортсмен понимает задачу
Первичное освоение	медленное/расчлененное выполнение в облегченных условиях	нет грубого нарушения структуры
Стабилизация	серийное повторение в стандартных условиях	качество устойчиво
Вариативность	изменение дистанции, темпа, направления, цели	техника сохраняется при изменении условий
Противодействие	дозированное сопротивление или неопределенность	действие выбирается и выполняется адекватно
Соревновательная надежность	модельные и официальные условия	техника воспроизводится под нагрузкой и психологическим давлением

4.8. Техническая подготовка: стойки, перемещения и дистанция

Стойки и перемещения рассматриваются как основа последующих технических действий. Работа включает устойчивое положение, способность быстро изменять направление, сохранять баланс после атаки или защиты и возвращаться в готовое положение.

В поединковых дисциплинах перемещение сразу связывается с дистанцией. Спортсмен учится различать положение, из которого действие возможно без дополнительного шага, положение для входа в атаку и дистанцию безопасного выхода.

На старших этапах перемещение становится частью тактической модели: изменение ритма, ложное сокращение дистанции, уход с линии, создание угла и подготовка ведущего действия.

4.9. Техническая подготовка: атакующие и защитные действия

Атакующие действия осваиваются с обязательным контролем исходного положения, траектории, ударной поверхности, возврата и сохранения баланса. Скорость повышается только при устойчивом качестве.

Защитные действия изучаются не как изолированные движения, а в связи с последующим продолжением: сохранением безопасной дистанции, ответным действием или переходом в новое положение.

На УТЭ и старших этапах технические элементы объединяются в тактические связки: подготовительное действие → основное действие → выход или продолжение.

4.10. Практическая подготовка по дисциплине «туль»

Этап	Основное содержание
НП	освоение элементов и фрагментов, направления, стоек, последовательности и базового ритма
УТЭ	стабилизация полного выполнения, техническая точность, баланс, ритм, контроль дыхания и переходов
ССМ	индивидуальная коррекция, соревновательная надежность, видеоанализ, моделирование официального выступления
ВСМ	тонкая коррекция, стабильность в главных стартах, управление состоянием и соревновательной подводкой

Рабочая последовательность: отдельный элемент → короткий фрагмент → крупный блок → полный туль → контрольный прогон → соревновательное моделирование. При возникновении системной ошибки спортсмен возвращается к тому уровню, на котором структура действия остается управляемой.

4.11. Практическая подготовка по спарринговым дисциплинам

Уровень	Задача	Пример условий
Технический	качественное действие без неопределенности	лапа, макивара, заранее заданный партнер
Ситуационный	выбор действия в ограниченной ситуации	партнер дает 1–2 заранее оговоренных варианта
Тактический	реализация конкретного сценария	заданная дистанция, счет, темп или ведущая задача
Модельный	воспроизведение соревновательной деятельности	регламент, экипировка, судейские команды, раундовая структура

Контактность повышается постепенно и только при сохранении технического контроля. Задача спарринга — развитие соревновательной компетентности, а не создание неоправданного травматического воздействия.

4.12. Практическая подготовка по дисциплине «специальная техника»

Подготовка строится от общей прыжковой и координационной базы к специальному действию. Отдельно осваиваются разбег или подготовительное движение, отталкивание, положение тела в безопорной фазе, техническое действие по цели и безопасное приземление.

Высота и сложность цели повышаются после достижения устойчивого приземления и технической точности. Утомление, ухудшающее координацию, является основанием для прекращения высокосложных попыток и перехода к менее рискованной работе.

На ССМ и ВСМ специальная техника включается в модельные соревновательные серии с учетом очередности попыток, регламента и психологической напряженности.

4.13. Практическая подготовка по дисциплине «разбивание досок»

Разбивание досок рассматривается как специальная соревновательная дисциплина, требующая технической готовности, точности и рациональной реализации усилия. Подготовка не должна сводиться к большому количеству фактических разбиваний.

Основной объем формируется через имитацию, работу по лапам и макиварам, упражнения на точность, специальную силу и устойчивость кинематической цепи. Фактические попытки выполняются дозированно на исправном специализированном оборудовании.

При боли, ухудшении техники, повреждении оборудования либо серии неудачных попыток с потерей качества упражнение прекращается.

4.14. Групповой туль и постановочный спарринг

Направление	Последовательность
Групповой туль	индивидуальная точность → синхронизация коротких фрагментов → объединение блоков → полный групповой прогон → модельное выступление
Постановочный спарринг	освоение сценария в медленном темпе → контроль дистанции → синхронизация → увеличение скорости → полное безопасное исполнение

4.15. Тактическая подготовка

Тактическое обучение строится по алгоритму: восприятие ситуации → оценка → выбор → выполнение → последующая коррекция. Задания формулируются через наблюдаемое действие, которое можно оценить.

В поединковых дисциплинах изучаются работа на разных дистанциях, подготовка атаки, управление инициативой, защитно-контратакующие действия, изменение темпа и действия при изменении счета.

На ССМ и ВСМ моделируются типы соперников и сценарии: активный прессинг, работа вторым номером, преимущество или отставание по счету, ограниченное время, необходимость изменить ведущую дистанцию.

4.16. Психологическая подготовка в практическом процессе

Психологическая устойчивость развивается внутри тренировочных заданий: соблюдение техники после ошибки, выполнение установки при утомлении, ограниченное время на решение, контрольное выступление перед группой, модельное судейство.

Усложнение психологических условий не должно превращаться в унижение или создание небезопасной среды. Цель — управляемая адаптация к соревновательной напряженности.

На старших этапах формируются индивидуальные предстартовые процедуры: разминка, концентрация внимания, последовательность действий перед выходом и алгоритм восстановления после неудачного эпизода.

4.17. Периодизация годичного цикла

Период	Основные задачи	Характер средств
Общеподготовительный	восстановление и развитие функциональной базы, коррекция ограничений	больше ОФП, базовой техники и развивающей работы
Специально-подготовительный	рост специфичной готовности	СФП, дисциплинарная техника, тактика, модельные задания
Предсоревновательный	приближение к условиям целевого старта	высокая специфичность, контрольные выступления, снижение лишнего объема
Соревновательный	реализация готовности	поддержание скорости и техники, тактическая настройка, восстановление между стартами
Переходный	физическое и психическое восстановление	умеренная разнообразная активность, коррекция, постепенный вход в новый цикл

Названия и продолжительность периодов являются методическими ориентирами. Реальная структура годичного цикла зависит от календаря соревнований и этапа подготовки.

4.18. Типы микроциклов и их применение

Тип	Назначение	Особенность
Втягивающий	адаптация после перерыва	умеренная нагрузка, низкая контактность
Развивающий	рост выбранных компонентов	планомерное увеличение воздействия
Ударный	выраженный тренировочный стимул	ограниченная продолжительность и обязательное восстановление
Модельный	воспроизведение соревнований	максимальная специфичность условий
Подводящий	снижение утомления перед стартом	сокращение объема при сохранении скорости и качества
Восстановительный	восстановление после нагрузки/старта	низкая или умеренная интенсивность, техническая коррекция

4.19. Пример предсоревновательного мезоцикла ССМ/ВСМ

Неделя	Цель	Содержание
1	специальное развитие	поддержание физической базы, большой объем качественной специальной работы
2	рост специфичности	индивидуальная техника и тактика, модельные задания
3	соревновательное моделирование	регламент, экипировка, судейские условия, целевые сценарии
4	подводка	снижение объема, сохранение скорости, точности, координации и психологической готовности

4.20. Структура отдельного учебно-тренировочного занятия

Часть	Ориентировочная доля	Содержание
Организационная	3–5%	проверка готовности, постановка задач, требования безопасности
Подготовительная	15–25%	общая и специальная разминка, мобильность, координация, активация
Основная	60–75%	главные физические, технические, тактические и модельные задачи
Заключительная	5–10%	снижение нагрузки, восстановительная направленность, обратная связь

Процентные значения являются методическими ориентирами структуры занятия, а не нормативами ФССП. Они изменяются в зависимости от задачи, периода и состояния группы.

4.21. Алгоритм педагогической коррекции нагрузки

При ухудшении качества выполнения тренер-преподаватель последовательно оценивает техническую сложность задания, скорость и интенсивность, общий объем, продолжительность отдыха, степень противодействия, контактность и состояние спортсмена.

Коррекция выполняется минимально необходимым изменением. При техническом распаде сначала могут быть снижены скорость, сложность или противодействие, если отсутствуют обстоятельства, требующие прекращения работы.

Боль, признаки травмы, дезориентация либо иная угроза безопасности являются основанием для немедленного прекращения соответствующего упражнения.

4.22. Педагогический контроль в практической подготовке

Уровень	Что оценивается	Решение
Оперативный	качество движения, концентрация, реакция на нагрузку	изменение задания, паузы, сложности или прекращение упражнения
Текущий	динамика нескольких занятий и микроцикла	сохранение или коррекция направленности
Этапный	ОФП/СФП, техническая стабильность, модельные задания	задачи следующего мезоцикла
Соревновательный	реализация техники и тактики, выполнение установки	коррекция индивидуальной модели

4.23. Возвращение к тренировочной нагрузке после перерыва

Шаг	Содержание
1	общая двигательная работа и базовая координация
2	базовая техника низкой и умеренной интенсивности
3	1. специальная работа без высокого противодействия
4	дозированное противодействие и специфичная нагрузка
5	модельная и обычная тренировочная работа

Переход между шагами осуществляется при устойчивой переносимости предыдущего уровня. Медицинский допуск и ограничения определяются медицинскими работниками; тренер-преподаватель осуществляет педагогическое дозирование в пределах допуска.

4.24. Соревновательная подготовка и анализ выступлений

Подготовка к соревнованию включает проверку права участия, дисциплины и регламента, техническую и тактическую подводу, контроль экипировки, модельные задания и организационную готовность.

После соревнования анализируется не только итоговое место. Фиксируются выполнение установки, техническая надежность, тактические решения, физическая готовность, реакция на ошибку и факторы, подлежащие тренировочной коррекции.

В следующий цикл включаются преимущественно 2–4 наиболее значимые задачи. Избыточное количество одновременно исправляемых факторов снижает управляемость подготовки.

4.25. Индивидуализация практической подготовки

Этап	Основная форма индивидуализации
НП	темп освоения, сложность, корректирующие упражнения, безопасная амплитуда
УТЭ	дисциплинарная направленность, технический профиль, ведущая сторона, специальные качества
ССМ	индивидуальная соревновательная модель, календарь, приоритетные качества и действия
ВСМ	индивидуальная периодизация, подводка, восстановление, модель соперников и контроль состояния

4.26. Методические критерии качества практической подготовки

Практическая подготовка считается методически качественной, если упражнения связаны с задачей текущего периода, имеют понятный критерий выполнения, соответствуют этапу и дисциплине, а их сложность и нагрузка управляются по результатам контроля.

Рост нагрузки не должен происходить автоматически только из-за календарного перехода на следующий период. Основанием являются задачи этапа, фактическая динамика и способность сохранять необходимое качество.

При расхождении методического примера настоящего раздела с обязательным нормативным требованием действующего ФССП применяется требование ФССП.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Общие положения

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо МФТ» определяются спецификой соревновательной деятельности, возрастом обучающихся, этапом многолетней подготовки, уровнем спортивной квалификации и требованиями действующих правил вида спорта.

При планировании подготовки учитываются различия между дисциплинами, связанными с выполнением технических комплексов, поединковой деятельностью, специальной техникой и разбиванием досок. Различия отражаются в выборе специальных средств, структуре технической и тактической подготовки, характере контрольных заданий, требованиях безопасности и соревновательном моделировании.

Обязательные возрастные границы, сроки этапов, объемы подготовки, требования к квалификации, соревновательной деятельности и иные нормативы применяются в соответствии с действующим федеральным стандартом спортивной подготовки. Настоящий раздел конкретизирует методические особенности и не заменяет обязательные нормативы ФССП.

5.2. Принципы дисциплинарной специализации

Принцип	Практическое применение
Постепенность	специализация усиливается по мере роста подготовленности и не должна преждевременно сужать двигательную базу
Соответствие этапу	на НП преобладает базовая подготовка; на УТЭ формируется дисциплинарная направленность; на ССМ и ВСМ она становится индивидуализированной
Соответствие правилам	техническая и соревновательная модель строится с учетом действующей редакции правил и регламентов
Сохранение общей базы	даже при выраженной специализации сохраняются ОФП, базовая техника и средства профилактики двигательных ограничений
Контроль эффективности	специализация корректируется по результатам тестирования, тренировочного наблюдения и соревнований
Безопасность	сложность, контактность, высота, мощность и количество специальных попыток соответствуют готовности спортсмена

5.3. Особенности подготовки в дисциплине «туль»

В дисциплине «туль» ведущими факторами являются техническая точность, устойчивость стоек, пространственная структура движений, баланс, ритм, согласованность переходов, контроль усилия и стабильность полного выполнения комплекса.

На этапе начальной подготовки работа строится от отдельных положений и технических элементов к коротким фрагментам. Основным критерий — правильная структура движения без форсирования темпа. На УТЭ увеличивается объем целостных выполнений и соревновательных прогонов. На ССМ и ВСМ приоритет получают индивидуальная коррекция, устойчивость исполнения под оцениванием и точная подводка к целевым стартам.

При выявлении системной ошибки спортсмен временно возвращается от полного комплекса к тому фрагменту или элементу, где сохраняется управляемое качество. Многократное

повторение полного туль с устойчивой грубой ошибкой не используется как основной способ коррекции.

Этап	Основной акцент	Контроль
НП	стойки, направления, базовые действия, последовательность фрагментов	техническая точность отдельных элементов и фрагментов
УТЭ	целостность, ритм, баланс, стабильность полного выполнения	контрольные прогоны, видеоанализ, учебное оценивание
ССМ	индивидуальная коррекция и соревновательная надежность	модельные выступления и официальные старты
ВСМ	тонкая техническая настройка и сохранение стабильности	анализ динамики целевых соревнований

5.4. Особенности подготовки в спарринговых дисциплинах и весовых категориях

Спарринговая подготовка характеризуется высокой вариативностью условий и необходимостью принимать решения во взаимодействии с соперником. Ключевыми факторами являются дистанция, скорость восприятия и выбора, техническая надежность, способность переходить от атаки к защите и контратаке, специальная выносливость и психологическая устойчивость.

Подготовка строится от технически контролируемых упражнений к ситуационным заданиям, ограниченному противодействию и соревновательному моделированию. Контактность не является самостоятельной целью и повышается только при наличии необходимой технической и физической готовности.

При подготовке спортсменов весовых категорий вопросы массы тела решаются безопасными способами. Тренировочная программа не предусматривает опасного обезвоживания, голодания либо самостоятельного применения фармакологических средств.

Направление	Содержание специальной работы
Дистанция	вход, выход, сохранение рабочей дистанции, изменение угла и линии атаки
Инициатива	подготовка атаки, провоцирование реакции, управление темпом
Защита	уход, блокирование, изменение дистанции и положения
Контратака	выбор момента и технического ответа после действия соперника
Сценарии	работа при различном счете, времени, стиле соперника и тактической задаче
Моделирование	экипировка, команды, раундовая структура и иные условия, приближенные к соревнованиям

5.5. Особенности подготовки в дисциплине «специальная техника»

Подготовка в специальной технике требует сочетания скоростно-силовых качеств, координации, точности и способности безопасно управлять телом в безопорной фазе. Методика строится от общей прыжковой и координационной базы к отдельным компонентам специального действия и затем к целостной попытке.

Отдельно отрабатываются подготовительное движение или разбег, отталкивание, положение тела, техническое действие по цели и приземление. Высота и сложность увеличиваются после достижения устойчивого качества предыдущего уровня.

Высокосложные попытки ограничиваются при утомлении, ухудшающем координацию и безопасность. На старших этапах применяются модельные серии с учетом очередности, регламента и психологического напряжения.

Компонент	Критерий качества
Отталкивание	стабильное направление усилия и управляемый выход в безопорную фазу
Положение тела	сохранение координации и возможности выполнить целевое действие
Контакт с целью	точность и техническая корректность
Приземление	устойчивость и отсутствие опасной потери контроля
Серия попыток	сохранение качества без выраженного технического распада

5.6. Особенности подготовки в дисциплине «разбивание досок»

Разбивание досок требует специальной силы, технической точности и надежной кинематической структуры. Практическая подготовка не должна строиться преимущественно на многократных фактических разбиваниях.

Основной объем специальных средств составляют техническая имитация, работа по лапам и макиварам, упражнения на точность, скоростно-силовая подготовка и формирование устойчивой ударной структуры. Фактические попытки используются дозированно и только на исправном оборудовании.

При появлении боли, повреждении ударной поверхности, ухудшении техники или неисправности оборудования выполнение прекращается. Увеличение сложности допускается после устойчивого освоения предыдущего уровня.

5.7. Особенности групповой туль

Групповой туль требует не только индивидуального технического качества, но и синхронизации действий участников. Поэтому командная работа начинается после достаточного освоения каждым спортсменом соответствующего технического материала.

Последовательность подготовки: индивидуальная точность → синхронизация коротких фрагментов → объединение блоков → полный групповой прогон → модельное выступление. Коррекция проводится сначала по наиболее значимым точкам рассогласования, а не путем бесконечного повторения полного комплекса.

5.8. Особенности постановочного спарринга

Постановочный спарринг сочетает техническую точность, пространственную координацию партнеров, ритм и безопасное исполнение заранее определенной последовательности. Скорость увеличивается только после устойчивого контроля дистанции.

Подготовка проводится поэтапно: изучение сценария в медленном темпе → освоение дистанции → синхронизация → объединение фрагментов → повышение скорости → полное контрольное исполнение.

Партнеры обязаны сохранять управляемость действий. Эффектность исполнения не может достигаться за счет неоправданного риска.

5.9. Особенности физической подготовки в зависимости от дисциплины

Дисциплинарное направление	Приоритетные качества	Поддерживающие качества
Туль	координация, баланс, мобильность, специальная выносливость техники	общая сила, быстрота, общая выносливость
Спарринг / весовая категория	быстрота, реакция, специальная выносливость, скоростно-силовые качества	общая сила, мобильность, координация
Специальная техника	скоростно-силовые качества, прыгучесть, координация, мобильность	общая сила и функциональная база
Разбивание досок	специальная сила, скоростно-силовая реализация, точность	общая силовая подготовка, мобильность и стабилизация

Таблица отражает методические приоритеты и не изменяет обязательное соотношение видов спортивной подготовки, установленное ФССП.

5.10. Особенности технического контроля по дисциплинам

Дисциплина	Что контролируется	Форма контроля
Туль	структура, стойки, баланс, ритм, последовательность, стабильность	фрагмент, полный прогон, видео, модельное оценивание
Спарринг	дистанция, эффективность действий, защита, решения, темп	ситуационные задания, модельный раунд, соревнование
Специальная техника	отталкивание, координация, точность, приземление	контрольные упражнения и дозированные целевые попытки
Разбивание досок	техника, точность, реализация усилия, безопасность	имитация, специальный снаряд, дозированная контрольная попытка

5.11. Особенности соревновательной подготовки

Соревновательная подготовка строится с учетом дисциплины, уровня соревнований и этапа подготовки. Перед стартом проверяются актуальные правила, положение или регламент, условия допуска, экипировка и организационная готовность.

Для туль и группового туль моделируются выход, ожидание, оценивание и необходимость единственного качественного исполнения. Для спарринга моделируются раунды, судейские команды, различные сценарии счета и типы соперников. Для специальной техники и разбивания досок моделируются очередность и ограниченность попыток.

Результат соревнования анализируется вместе с качеством исполнения. Итоговое место не является единственным критерием эффективности подготовки.

5.12. Особенности психологической подготовки по дисциплинам

Направление	Психологическая задача
Туль	стабильность внимания, управление предстартовым напряжением, восстановление после небольшой ошибки
Спарринг	быстрое принятие решений, устойчивость к давлению соперника и изменению счета
Специальная техника	уверенное выполнение технически сложной попытки без потери контроля
Разбивание досок	концентрация на технической задаче и отказ от неконтролируемого силового форсирования

5.13. Особенности требований безопасности

Дисциплина	Основные меры
Туль	достаточное пространство, отсутствие пересечения траекторий, контроль состояния покрытия

Дисциплина	Основные меры
Спарринг	соответствующая экипировка, подбор партнеров, управляемая контактность, соблюдение правил
Специальная техника	исправное оборудование, свободная зона разбега и приземления, контроль высоты и утомления
Разбивание досок	исправное специализированное оборудование, техническая готовность, дозирование попыток и контроль ударной поверхности
Групповые дисциплины	безопасная дистанция между участниками и предварительная синхронизация сложных фрагментов

5.14. Особенности подготовки на этапах НП, УТЭ, ССМ и ВСМ

Этап	Степень специализации	Основное содержание
НП	минимальная/начальная	широкая двигательная база, основы дисциплин, безопасность и интерес к занятиям
УТЭ	формирующаяся	углубление выбранных дисциплин при сохранении общей и базовой технической подготовки
ССМ	выраженная	индивидуальная дисциплинарная модель, целевые соревнования и специальный контроль
ВСМ	максимально индивидуальная	управление спортивной формой, тонкая коррекция и подготовка к главным стартам

5.15. Индивидуальная дисциплинарная модель спортсмена

На ССМ и ВСМ для спортсмена может формироваться индивидуальная дисциплинарная модель, включающая ведущие дисциплины, приоритетные физические качества, устойчивые технические действия, типичные ограничения, соревновательный календарь, контрольные показатели и восстановительные задачи.

Модель пересматривается по результатам этапного контроля и соревнований. Ее назначение — обеспечить управляемость подготовки, а не закрепить спортсмена за неизменным набором действий.

5.16. Порядок методической коррекции дисциплинарной подготовки

Основание	Возможное решение
устойчивая техническая ошибка	возврат к более простому уровню действия и корректирующим упражнениям
недостаточная физическая база	увеличение доли соответствующих средств ОФП/СФП в разрешенных пределах
низкая соревновательная реализация	модельные задания и анализ причин, а не простое увеличение числа стартов
изменение правил	актуализация технических, тактических и судейских задач
изменение ведущей дисциплины	постепенное перераспределение специальных средств
перерыв в подготовке	постепенное возвращение от общей и базовой работы к специфичной

5.17. Планируемые результаты реализации раздела

В результате реализации настоящего раздела подготовка по каждой спортивной дисциплине должна иметь ясно определенные технические, физические, тактические, психологические и контрольные ориентиры.

Обучающийся по мере роста этапа должен переходить от освоения общей базы к осознанной дисциплинарной специализации, сохраняя требования безопасности, нормативную подготовленность и способность реализовывать освоенные действия в соревновательных условиях.

При любом расхождении методического положения настоящего раздела с обязательными требованиями действующего федерального стандарта, правил вида спорта или иных нормативных актов применяются действующие обязательные требования.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Общие требования к условиям реализации Программы

Реализация Программы обеспечивается совокупностью кадровых, материально-технических, медицинских, организационных и информационно-методических условий, достаточных для круглогодичного и поэтапного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо МФТ».

ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» обеспечивает условия реализации Программы непосредственно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, в объеме, необходимом для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Обязательные требования настоящего раздела применяются с учетом действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ». При изменении федеральных требований соответствующие локальные документы, перечни оборудования и организационные решения подлежат актуализации.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям действующих профессиональных стандартов и (или) квалификационных характеристик, указанных в ФССП. При распределении учебно-тренировочной нагрузки учитываются квалификация работника, содержание этапа подготовки, спортивная дисциплина и характер выполняемых трудовых функций.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики тхэквондо МФТ. На всех этапах могут привлекаться иные специалисты при условии их одновременной работы с обучающимися в соответствии с ФССП.

Организация обеспечивает непрерывность профессионального развития работников: изучение изменений законодательства и правил вида спорта, повышение квалификации, внутреннюю методическую работу, обмен опытом, анализ учебно-тренировочного процесса и актуализацию требований безопасности.

Категория работников	Основные функции в реализации Программы
Тренер-преподаватель	планирование и проведение учебно-тренировочного процесса, педагогический контроль, подготовка к соревнованиям, воспитательная и антидопинговая работа
Тренер-преподаватель по виду подготовки / привлеченный специалист	решение специальных задач ОФП, СФП и иных направлений в пределах квалификации и организационной модели ФССП
Инструктор-методист / методический работник	методическое сопровождение, анализ документации, планирования и реализации Программы
Медицинский работник	медицинское обеспечение в пределах компетенции, установленной законодательством
Административные и иные работники	организационное, хозяйственное, информационное и иное обеспечение учебно-тренировочного процесса

6.3. Материально-техническая база

Материально-технические условия должны обеспечивать проведение всех предусмотренных Программой видов подготовки, контрольных мероприятий и безопасную организацию занятий. В соответствии с ФССП предусматриваются наличие тренировочного спортивного зала, раздевалок и душевых, медицинского пункта, а также необходимого оборудования, инвентаря и спортивной экипировки.

Объект / условие	Функциональное назначение
Тренировочный спортивный зал	проведение ОФП, СФП, технической, тактической, спарринговой и дисциплинарной подготовки
Раздевалки и душевые	санитарно-бытовое обеспечение обучающихся
Медицинский пункт	организация медицинского обеспечения в соответствии с установленными требованиями
Зона хранения инвентаря	безопасное размещение и учет спортивного оборудования и экипировки
Места для теоретической/методической работы	проведение инструктажей, теоретической подготовки, видеоанализа и методических мероприятий — при наличии и организационной необходимости

6.4. Требования к тренировочному спортивному залу

До начала занятия тренер-преподаватель оценивает пригодность пространства для запланированной работы: состояние покрытия, отсутствие посторонних предметов и опасных препятствий, достаточность свободной зоны, исправность используемого оборудования и возможность безопасного перемещения обучающихся.

При одновременной работе нескольких подгрупп зоны выполнения упражнений разграничиваются таким образом, чтобы траектории спортсменов, инвентаря и специальных заданий не создавали взаимных рисков.

Для спарринговой, прыжковой и иной высокодинамичной работы предусматривается достаточная безопасная зона. Специальная техника и разбивание досок организуются только при возможности надежно разместить соответствующее оборудование и исключить нахождение посторонних в опасной зоне.

6.5. Оборудование и спортивный инвентарь

Обязательное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем осуществляется в соответствии с приложением № 10 к действующему ФССП. В нормативных приложениях настоящей Программы приводится соответствующий перечень. Организация вправе использовать дополнительное оборудование, необходимое для реализации методики, если оно безопасно и не противоречит установленным требованиям.

Группа оборудования	Применение
Ударные снаряды	отработка точности, техники, скорости и специальных физических качеств
Лапы и макивары	парная техническая работа, реакция, комбинации и специальная выносливость
Многоразовые доски и специализированное оборудование	подготовка к дисциплине «разбивание досок»
Координационное оборудование	развитие перемещений, ритма, быстроты и координации
Силовой инвентарь	ОФП и СФП в соответствии с возрастом и задачами этапа
Измерительные средства	контроль отдельных показателей и организационное обеспечение

Группа оборудования	Применение
Защитное и вспомогательное оборудование	безопасное проведение специальных и соревновательно-модельных заданий

6.6. Учет, осмотр и эксплуатация инвентаря

Спортивный инвентарь используется по назначению и с учетом рекомендаций изготовителя. Перед выполнением упражнений, связанных с ударным воздействием, прыжками, удержанием целей или иной повышенной нагрузкой, проверяется его исправность.

Инвентарь с признаками повреждения, способными повлиять на безопасность, выводится из использования до устранения дефекта или списания. Места хранения организуются таким образом, чтобы исключить самопроизвольное падение тяжелых предметов и несанкционированное использование оборудования.

Периодичность внутреннего осмотра и порядок учета определяются локальными документами Организации с учетом характера оборудования и интенсивности эксплуатации.

6.7. Спортивная экипировка

Обеспечение спортивной экипировкой осуществляется в соответствии с приложением № 11 к ФССП для реализуемых этапов подготовки. Экипировка должна соответствовать назначению, размеру спортсмена, требованиям безопасности и, при использовании в соревнованиях, действующим правилам и регламенту.

Защитная экипировка применяется в тех видах работы, где она предусмотрена правилами, методикой или характером тренировочного воздействия. Использование защитного снаряжения не является основанием для неконтролируемого увеличения контактности.

Перед спарринговыми и модельными заданиями тренер-преподаватель контролирует наличие и внешнюю исправность необходимой экипировки.

6.8. Медицинское обеспечение и систематический медицинский контроль

Медицинское обеспечение обучающихся, включая организацию систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и требованиями ФССП. Медицинский пункт должен быть оборудован в соответствии с действующими требованиями порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

Допуск к занятиям и соревнованиям, медицинские ограничения, диагностика, лечение и решение о медицинской реабилитации относятся к компетенции медицинских работников. Тренер-преподаватель не заменяет медицинского специалиста и осуществляет педагогическое управление нагрузкой в пределах установленного допуска.

При признаках острого ухудшения состояния, травме или иных обстоятельствах, создающих угрозу здоровью, выполнение упражнения прекращается и действуют утвержденные в Организации алгоритмы оказания первой помощи и обращения за медицинской помощью.

6.9. Санитарно-гигиенические условия

Помещения и места проведения занятий содержатся в состоянии, позволяющем безопасно осуществлять учебно-тренировочный процесс. Организация обеспечивает санитарно-бытовые условия, предусмотренные требованиями к используемым объектам.

Обучающиеся используют чистую спортивную форму и индивидуальные предметы экипировки в соответствии с правилами эксплуатации. Общий инвентарь, непосредственно контактирующий с обучающимися, обслуживается с учетом санитарных требований и характера использования.

Питьевой режим и организационные перерывы предусматриваются с учетом продолжительности и интенсивности занятий, условий среды и индивидуальных особенностей обучающихся.

6.10. Требования безопасности учебно-тренировочного процесса

Этап организации	Основные действия
До занятия	осмотр места, оборудования и инвентаря; проверка организационной готовности; постановка задач и инструктаж
Во время разминки	постепенное повышение интенсивности и подготовка к специальным движениям
Основная часть	контроль дистанции, сложности, контактности, состояния спортсменов и дисциплины
Высокорисковые задания	непосредственный контроль тренера-преподавателя, исправное оборудование, свободная опасная зона
При ухудшении состояния	немедленное прекращение опасного задания и действия по установленному алгоритму
После занятия	организованное завершение, контроль состояния, уборка и безопасное размещение инвентаря

6.11. Особенности безопасности по дисциплинам

Направление	Ключевые условия
Туль	свободная площадь, исключение пересечения траекторий, исправное нескользкое покрытие
Спарринг / весовая категория	соответствующая экипировка, подбор партнеров, управляемый контакт, соблюдение правил
Специальная техника	контроль разбега, цели, зоны приземления, высоты и признаков координационного утомления
Разбивание досок	исправное оборудование, техническая готовность, дозирование попыток, контроль ударной поверхности
Групповой туль / постановочный спарринг	достаточная дистанция, предварительная синхронизация и постепенное увеличение скорости

6.12. Организация непрерывности учебно-тренировочного процесса

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки при ее использовании.

При включении самостоятельной подготовки ее продолжительность не превышает 20 процентов общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Содержание самостоятельной работы должно быть безопасным, понятным обучающемуся и не требовать непосредственного страхования, сложного оборудования либо контролируемого противодействия партнера.

Непрерывность процесса обеспечивается сочетанием занятий, учебно-тренировочных мероприятий, соревнований, восстановительных периодов и допустимой самостоятельной подготовки.

6.13. Продолжительность учебно-тренировочных занятий

Этап	Максимальная продолжительность одного занятия
Начальная подготовка	не более 2 часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не более 3 часов
Совершенствование спортивного мастерства	не более 4 часов
Высшее спортивное мастерство	не более 4 часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов. Конкретная продолжительность определяется годовым и текущим планированием в пределах недельного и годового объема соответствующего этапа.

6.14. Индивидуальные планы спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах в период учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки — в пределах условий, установленных ФССП.

Индивидуальный план конкретизирует цели периода, приоритетные дисциплины, тренировочные задачи, контрольные мероприятия, соревнования и восстановительные решения. Он не отменяет обязательных требований Программы и ФССП.

6.15. Формирование учебно-тренировочных групп

Формирование групп осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки, возраста, требований к наполняемости, спортивной квалификации и иных условий, установленных ФССП и локальными актами Организации.

Возраст обучающегося для зачисления на соответствующий этап определяется в порядке, установленном ФССП. При организации совместных заданий внутри группы тренер-преподаватель дополнительно учитывает массу тела, технический уровень, физическую готовность и характер упражнения.

Порядок комплектования, перевода и движения контингента конкретизируется локальными нормативными актами Организации.

6.16. Организация участия в спортивных мероприятиях

Направление обучающихся на официальные спортивные соревнования осуществляется на основании утвержденных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) соревнований.

При направлении на спортивные мероприятия обеспечиваются предусмотренные ФССП условия, включая проезд к месту проведения и обратно, а также питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий в установленном порядке.

До выезда проверяются организационные документы, медицинский допуск, спортивная дисциплина и категория участника, экипировка, сроки и программа мероприятия.

6.17. Информационно-методические условия

Информационно-методическое обеспечение включает нормативные правовые акты, действующий ФССП, примерную дополнительную образовательную программу, правила вида спорта, ЕВСК, антидопинговые материалы, локальные документы Организации, учебно-методическую литературу и цифровые ресурсы, необходимые для планирования и анализа подготовки.

Приоритет при решении нормативных вопросов имеют официально опубликованные и действующие документы. Методические материалы, учебные пособия, видеозаписи и цифровые инструменты используются как вспомогательные источники и не могут изменять обязательные требования нормативных правовых актов.

Тренеры-преподаватели обеспечиваются доступом к рабочей документации, планам, формам контроля и актуальным методическим материалам в объеме, необходимом для выполнения трудовых функций.

Группа ресурсов	Назначение
Нормативные правовые акты	определение обязательных требований к спортивной подготовке
Правила вида спорта и ЕВСК	соревновательная подготовка, квалификационные требования и судейская практика
Антидопинговые ресурсы	актуализация знаний о честном спорте и антидопинговых требованиях
Методическая литература	планирование, обучение технике, развитие физических качеств и контроль
Видео- и цифровые средства	анализ техники, соревнований, ведение рабочих данных и демонстрация материала
Локальные документы	организация конкретного учебно-тренировочного процесса в Учреждении

6.18. Документационное обеспечение

Реализация Программы сопровождается документацией, предусмотренной законодательством и локальными актами Организации. К рабочим документам относятся годовой учебно-тренировочный план, расписание, планы и журналы учета, документы педагогического контроля, календарь соревнований и воспитательной работы, антидопинговый план, а на соответствующих этапах — индивидуальные планы.

Документация должна обеспечивать прослеживаемость планирования и фактической реализации учебно-тренировочного процесса. Формы документов определяются Организацией, если они не установлены обязательными требованиями.

6.19. Цифровые технологии и видеоанализ

Цифровые технологии могут применяться для ведения рабочих планов, учета результатов контроля, видеоанализа, подготовки методических материалов и информационного сопровождения обучающихся.

Использование цифровых средств должно соответствовать законодательству о персональных данных, локальным актам Организации и требованиям информационной безопасности. Публикация фото- и видеоматериалов осуществляется в установленном порядке.

Видеоанализ используется как педагогический инструмент и не заменяет очное наблюдение тренера-преподавателя.

6.20. Условия проведения теоретической, инструкторской и судейской подготовки

Теоретическая подготовка проводится в условиях, позволяющих воспринимать учебный материал, использовать текстовые, визуальные и цифровые материалы. При необходимости она может интегрироваться непосредственно в учебно-тренировочное занятие.

Инструкторская практика проводится под контролем тренера-преподавателя и не предполагает самостоятельного выполнения обучающимся функций, для которых требуется соответствующая профессиональная квалификация.

Судейская практика организуется в учебной форме и в иных допустимых форматах с учетом возраста, подготовленности, действующих правил вида спорта и требований к спортивным судьям.

6.21. Условия проведения восстановительных мероприятий

Восстановительные мероприятия являются частью управления тренировочной нагрузкой и планируются с учетом этапа, периода годичного цикла, соревнований и фактического состояния спортсменов.

К педагогически управляемым средствам относятся рациональное чередование нагрузки и отдыха, восстановительные микроциклы, снижение интенсивности после соревнований, упражнения низкой интенсивности и иные безопасные средства в пределах компетенции тренера-преподавателя.

Медицинские и медико-биологические процедуры применяются специалистами соответствующей квалификации в установленном порядке.

6.22. Контроль готовности условий к проведению занятия

Контрольный вопрос	Критерий готовности
Помещение безопасно?	покрытие и пространство позволяют выполнить запланированную работу
Инвентарь исправен?	нет дефектов, создающих риск при использовании
Экипировка соответствует заданию?	имеется необходимая защита и спортивная форма
Группа организационно готова?	состав, распределение партнеров и зон позволяют безопасно работать
Специальная зона подготовлена?	для прыжков, разбивания и иных специальных заданий исключены посторонние риски
Есть основания изменить занятие?	при выявлении риска содержание корректируется до начала опасного задания

6.23. Управление рисками и действия при нештатной ситуации

Тренер-преподаватель при планировании оценивает риски, характерные для конкретной дисциплины и задания, и выбирает организационные меры, снижающие вероятность травмы: подбор партнеров, разграничение пространства, дозирование контактности, уменьшение высоты или сложности, изменение числа попыток.

При нештатной ситуации приоритетом является прекращение опасного воздействия, обеспечение безопасности остальных обучающихся и выполнение утвержденного в Организации порядка действий.

Факт происшествия и последующие организационные действия оформляются в соответствии с законодательством и локальными документами Организации.

6.24. Внутренний контроль качества реализации Программы

Внутренний контроль направлен на оценку соответствия фактического учебно-тренировочного процесса утвержденной Программе, годовым планам, требованиям ФССП и локальным актам Организации.

Предметом контроля могут быть ведение документации, соблюдение объемов и этапности подготовки, выполнение контрольных мероприятий, состояние материально-технической базы, организация безопасности, методическая работа и актуальность нормативных материалов.

Выявленные несоответствия являются основанием для корректирующих мероприятий, обновления документов, ремонта или замены инвентаря, методической работы с персоналом и иных управленческих решений.

6.25. Порядок актуализации условий реализации

Условия реализации Программы пересматриваются при изменении ФССП, правил вида спорта, законодательства в области образования, физической культуры и спорта, медицинского обеспечения, требований безопасности, а также при изменении используемых объектов или материально-технической базы.

Ответственные работники Организации отслеживают изменения обязательных требований в пределах своих должностных обязанностей. При необходимости изменения вносятся в Программу и локальные документы в установленном порядке.

Перечни оборудования и экипировки в нормативных приложениях рассматриваются совместно с действующей редакцией приложений № 10 и № 11 к ФССП.

6.26. Итоговые требования к обеспечению реализации Программы

Программа считается обеспеченной условиями реализации при наличии квалифицированных кадров, соответствующей материально-технической базы, необходимого оборудования и экипировки, медицинского и организационного обеспечения, информационно-методических ресурсов и системы безопасности, позволяющих выполнить утвержденный годовой учебно-тренировочный план на каждом реализуемом этапе.

Наличие формальных ресурсов без возможности их безопасного и фактического использования не рассматривается как достаточное условие. Организация должна обеспечивать реальную доступность условий в объеме, соответствующем контингенту, этапам подготовки и содержанию учебно-тренировочного процесса.

При расхождении положений настоящего раздела с обязательными требованиями действующих нормативных правовых актов применяются действующие обязательные требования.

VII. НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Нормативная основа и официальные информационные источники

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 779 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Приказ Минспорта России от 12.12.2023 № 975 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

Действующие правила вида спорта «тхэквондо МФТ», ЕВСК, общероссийские антидопинговые правила и действующие нормативные требования медицинского обеспечения.

Устав и локальные нормативные акты ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств».

Нормативные правовые акты, правила вида спорта, ЕВСК, антидопинговые и медицинские требования применяются в действующей редакции на дату реализации Программы. Обязательные количественные требования определяются действующим ФССП; при изменении обязательных требований Программа и ее приложения подлежат актуализации в установленном порядке.

7.2. Методические материалы рабочей программы

Настоящий блок конкретизирует практическую реализацию разделов I–VI Программы и применяется совместно с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы, антидопинговым планом и нормативными приложениями. Приоритет при определении обязательных количественных показателей имеют действующие требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ».

7.2.1. Этапная модель многолетней спортивной подготовки

Этап	Основная педагогическая цель	Приоритет содержания	Характер индивидуализации
НП	Формирование устойчивого интереса к занятиям, двигательной базы и безопасной базовой техники.	ОФП, координация, гибкость, базовые стойки и перемещения, начальные технические действия, дисциплина и безопасность.	Индивидуализация сложности, темпа освоения и объема корректирующих упражнений.
УТЭ	Формирование системной технической и тактической подготовленности, освоение соревновательной деятельности.	СФП, технические комбинации, дисциплинарная специализация, тактика, контрольные и основные соревнования.	Выделение перспективных дисциплин и технических предпочтений спортсмена.

Этап	Основная педагогическая цель	Приоритет содержания	Характер индивидуализации
ССМ	Повышение спортивного мастерства и надежности реализации подготовленности в целевых соревнованиях.	Индивидуальная технико-тактическая модель, специальная работоспособность, моделирование соревнований, анализ соперников.	Индивидуальный календарь, приоритетные дисциплины, контрольные показатели и восстановление.
ВСМ	Достижение максимально возможного спортивного результата и стабильности на главных стартах.	Высокоспецифичная подготовка, индивидуальная подводка, моделирование ключевых сценариев, управление формой.	Максимально индивидуализируются объем, интенсивность, календарь, средства и восстановительные решения.

7.2.2. Методическая модель этапа начальной подготовки

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс строится от общей двигательной грамотности к устойчивому выполнению базовых элементов тхэквондо МФТ. Не допускается ранняя ориентация только на соревновательный результат в ущерб качеству движений, безопасности и общей физической подготовленности.

Основными задачами являются развитие координации, быстроты, гибкости, общей выносливости и силовых способностей в возрастно адекватных формах; освоение стоек, перемещений, блокирующих и атакующих действий; формирование навыков самоконтроля; изучение терминологии, правил поведения и требований безопасности.

При освоении технического действия применяется последовательность: показ и объяснение → выполнение в облегченных условиях → повторение по частям → целостное выполнение → вариативное выполнение → контроль качества. Скорость и сложность увеличиваются только после достижения устойчивой структуры движения.

Парная работа на НП преимущественно носит учебный характер. Задача партнера — создать предсказуемое условие для освоения дистанции, реакции, защиты и технической точности. Неконтролируемое силовое противодействие не используется.

7.2.3. Методическая модель учебно-тренировочного этапа

На УТЭ увеличивается доля специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочные задания объединяются в серии и модельные ситуации. Спортсмен должен не только выполнить действие технически правильно, но и понимать условия его эффективного применения.

Развивается вариативность: изменение дистанции, темпа, направления, исходной стойки, реакции партнера и последовательности действий. Техническая подготовка постепенно связывается с соревновательными правилами и задачами конкретной дисциплины.

На данном этапе целесообразно фиксировать индивидуальный технический профиль спортсмена: ведущая сторона, предпочтительная дистанция, наиболее надежные атакующие и защитные действия, координационные и скоростно-силовые особенности, устойчивость к соревновательному стрессу.

Соревнования используются не только для результата, но и как диагностический инструмент. После стартов тренер-преподаватель определяет ограниченное число приоритетных задач следующего мезоцикла.

7.2.4. Методическая модель этапа совершенствования спортивного мастерства

На ССМ подготовка приобретает выраженную индивидуальную и соревновательную направленность. Общие средства сохраняются в объеме, необходимом для поддержания функциональной базы, профилактики дисбалансов и обеспечения специальной работоспособности.

Основным объектом управления становится индивидуальная соревновательная модель. Для спарринговых дисциплин она включает рабочую дистанцию, ведущие атаки, способы входа и выхода, контратакующие решения, управление темпом и сценарии при изменении счета. Для туль — техническую точность, ритм, устойчивость, выразительность и надежность полного соревновательного исполнения.

Контроль проводится не только по отдельным тестам, но и по качеству реализации подготовленности в модельных и официальных соревнованиях. Видеоанализ используется для выявления повторяющихся ошибок и оценки эффективности принятых решений.

Нагрузка планируется волнообразно. После высокоспецифичных и ударных микроциклов предусматриваются восстановительные либо разгрузочные периоды. При признаках технического распада дополнительное увеличение интенсивности не применяется.

7.2.5. Методическая модель этапа высшего спортивного мастерства

На ВСМ цель подготовки — обеспечить максимальную вероятность реализации индивидуального потенциала на главных соревнованиях. Планирование строится от календаря целевых стартов назад к подготовительным и контрольным мероприятиям.

Каждое существенное тренировочное средство должно иметь понятную связь с индивидуальной соревновательной моделью спортсмена. Избыточный неспецифический объем, не решающий задач текущего периода, ограничивается.

Подводка к старту включает управление объемом, интенсивностью, специфичностью, психологической напряженностью и восстановлением. Снижение общего объема перед соревнованием не должно сопровождаться потерей скоростных характеристик и чувства соревновательной техники.

После главного старта проводится анализ: достижение целевого результата, техническая надежность, тактические решения, физическая готовность, психологическая устойчивость, восстановление и организационные факторы. Итоги становятся основанием для следующего цикла.

7.2.6. Методика технической подготовки

Методический этап	Содержание	Критерий перехода
Ознакомление	показ, объяснение назначения и ключевых ориентиров	спортсмен понимает задачу и безопасную форму действия
Освоение структуры	медленное и расчлененное выполнение, работа без противодействия	основные звенья выполняются без грубых ошибок
Стабилизация	серийные повторения в стандартных условиях	качество сохраняется при заданном объеме
Вариативность	изменение дистанции, направления, темпа, цели или партнера	структура сохраняется при изменении условий
Противодействие	дозированное сопротивление или соревновательная неопределенность	спортсмен выбирает и реализует действие адекватно ситуации

Методический этап	Содержание	Критерий перехода
Соревновательная надежность	модельные и официальные выступления	действие воспроизводится под нагрузкой и психологическим давлением

7.2.7. Методика тактической подготовки

Тактическая подготовка строится на принципе «увидеть — оценить — выбрать — выполнить — скорректировать». Спортсмен обучается распознавать дистанцию, положение соперника, изменение темпа и доступные варианты продолжения.

На НП используются простые условные задачи. На УТЭ вводятся альтернативные решения и ограниченное противодействие. На ССМ и ВСМ моделируются типовые соперники, счет, временные ограничения, необходимость удержания или изменения инициативы.

Тактическое задание должно быть сформулировано наблюдаемо: например, не «работать умнее», а «после первой атаки выйти из линии ответного действия», «не менее двух раз за раунд изменить дистанцию через подготовительное действие» либо иной измеримый критерий.

7.2.8. Методика физической подготовки

Направление	Основные средства	Методический акцент
ОФП	беговые, гимнастические, координационные, силовые упражнения с собственным весом и допустимым отягощением	разносторонняя база, техника выполнения, возрастная адекватность
СФП	работа по лапам и макиварам, специальные перемещения, прыжковые и скоростно-силовые упражнения, интервальные серии	связь с двигательными режимами конкретной дисциплины
Гибкость и мобильность	динамические и статические упражнения, специальные положения	постепенность, отсутствие форсированной боли
Скоростные способности	короткие ускорения, реактивные задания, быстрые технические серии	полное или достаточное восстановление для сохранения скорости
Специальная выносливость	интервальные и модельные серии	постепенное приближение к соревновательной структуре

7.2.9. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка интегрируется в обычный тренировочный процесс и не сводится к отдельным беседам. Формируются дисциплина выполнения задания, способность сохранять качество после ошибки, управление предстартовым возбуждением, устойчивость к неопределенности и ответственность за собственные действия.

На старших этапах используются модельные соревновательные условия: ограниченное время, оценивание, необходимость выполнить задачу после физического утомления, имитация изменения счета или очередности выступления. Моделирование не должно создавать унижающую или небезопасную среду.

После соревнования анализ отделяет управляемые факторы от результата как такового. В план следующего цикла включаются конкретные корректируемые действия.

7.2.10. Педагогический контроль и принятие решений

Контроль	Что оценивается	Решение тренера-преподавателя
Оперативный	качество движения, реакция на нагрузку, концентрация	изменить дозировку, сложность, паузу или прекратить задание

Контроль	Что оценивается	Решение тренера-преподавателя
Текущий	динамика нескольких занятий и микроцикла	сохранить или скорректировать направленность
Этапный	ОФП/СФП, техническая стабильность, соревновательные показатели	определить задачи следующего мезоцикла
Итоговый/соревновательный	реализация подготовленности и выполнение целевых задач	скорректировать индивидуальную модель и годовое планирование

7.2.11. Базовая модель структуры учебно-тренировочного занятия

Часть	Ориентир	Содержание
Организационная	3–5%	проверка готовности, цели занятия, безопасность
Подготовительная	15–25%	разминка, мобильность, координация, специальная активация
Основная	60–75%	главные физические, технические и тактические задачи
Заключительная	5–10%	снижение нагрузки, техническая коррекция, обратная связь

Процентные ориентиры структуры отдельного занятия являются методическими, а не нормативами ФССП. Тренер-преподаватель изменяет их в зависимости от цели занятия, этапа подготовки и периода годичного цикла.

7.2.12. Микроциклы спортивной подготовки

Тип микроцикла	Продолжительность	Основная задача	Характер нагрузки
Втягивающий	3–7 дней	адаптация после перерыва или перехода	умеренная, технически контролируемая
Развивающий	5–10 дней	рост выбранных качеств	последовательное повышение нагрузки
Ударный	4–8 дней	создание выраженного тренировочного стимула	высокая при обязательном последующем восстановлении
Модельный	3–7 дней	воспроизведение условий соревнований	высокая специфичность
Подводящий	4–10 дней	снижение накопленного утомления при сохранении готовности	уменьшение объема, сохранение качества и скорости
Восстановительный	3–7 дней	восстановление и коррекция	низкая или умеренная

7.2.13. Пример развивающего микроцикла УТЭ

День	Направленность	Основное содержание	Контроль
1	Техника + координация	стойки, перемещения, технические связки, туль	качество и точность
2	СФП + тактика	работа по лапам, дистанционные задания, парная работа	сохранение техники под нагрузкой
3	Восстановительная направленность	ОФП умеренной интенсивности, мобильность, теория	самочувствие и техника
4	Скоростно-техническая	короткие серии, реакция, специальные задания	скорость без технического распада
5	Модельная	контрольные эпизоды / соревновательная дисциплина	выполнение тактической задачи

День	Направленность	Основное содержание	Контроль
6	ОФП + коррекция	общая физическая работа, индивидуальные технические ошибки	динамика проблемных элементов
7	Отдых / безопасная самостоятельная работа	по индивидуальному заданию	восстановление

7.2.14. Пример предсоревновательного мезоцикла ССМ/ВСМ

Неделя	Цель	Ключевое содержание
1	Специальное развитие	поддержание физической базы, большой объем качественной специальной работы
2	Рост специфичности	модельные задания, индивидуальная техника и тактика, контрольные эпизоды
3	Соревновательное моделирование	регламент, экипировка, судейские условия, сценарии соперников
4	Подводка	снижение объема, сохранение скорости, точности и психологической готовности

7.2.15. Методическая карта дисциплины «туль»

Элемент	Содержание
Цель	стабильное технически точное выполнение комплекса в соответствии с требованиями дисциплины
Основные средства	отдельные элементы, фрагменты, полные прогоны, зеркальная/видеообратная связь, групповые синхронные задания
Ключевые критерии	стойки, траектория, баланс, ритм, последовательность, дыхание, завершенность действий
Типичные ошибки	потеря устойчивости, нарушение направления, преждевременное ускорение, несогласованность корпуса и конечностей
Коррекция	возврат к фрагменту, снижение скорости, маркировка направления, контрольные точки
Контроль	технический чек-лист, видеоанализ, контрольный полный прогон

7.2.16. Методическая карта спарринговых дисциплин

Элемент	Содержание
Цель	эффективная и безопасная реализация техники в изменяющейся соревновательной ситуации
Основные средства	работа без партнера, лапы, условный партнер, ситуационный спарринг, модельный спарринг
Ключевые критерии	дистанция, своевременность, защита, выход после атаки, вариативность, контроль контакта
Прогрессия	без контакта → контролируемое касание → дозированное противодействие → модельная работа
Типичные ошибки	атака без подготовки, потеря дистанции, отсутствие выхода, технический распад при ускорении
Контроль	выполнение конкретной тактической задачи, видеоанализ, соревновательная статистика

7.2.17. Методическая карта дисциплины «специальная техника»

Элемент	Содержание
Цель	точное техническое действие по высотной цели при безопасном отталкивании и приземлении

Элемент	Содержание
Прогрессия	прыжковая база → отталкивание → действие без цели → мягкая цель → стандартная цель → соревновательное выполнение
Критерии	разбег, отталкивание, положение корпуса, точность, контроль безопорной фазы, приземление
Ограничение	высота и сложность не повышаются при нестабильном приземлении или выраженном утомлении
Контроль	процент качественных попыток, техническая стабильность, безопасность приземления

7.2.18. Методическая карта дисциплины «разбивание досок»

Элемент	Содержание
Цель	технически точная и безопасная реализация ударного действия
Основные средства	лапа, макивара, имитация, упражнения на точность и специальную силу; фактическое разбивание применяется дозированно
Критерии	ударная поверхность, траектория, точность, кинематическая цепь, устойчивость
Допуск	устойчивая техника, готовность ударной поверхности, исправное оборудование, непосредственный контроль тренера
Прекращение	ухудшение техники, боль, неисправность оборудования, повторные неудачные попытки с потерей качества

7.2.19. Методическая карта группового туль и постановочного спарринга

Дисциплина	Приоритет	Последовательность подготовки
Групповой туль	синхронность при сохранении индивидуальной техники	индивидуальная точность → синхронизация фрагментов → крупные блоки → полный прогон
Постановочный спарринг	техническая чистота, дистанция, синхронизация и безопасность	медленный сценарий → стабильная дистанция → увеличение темпа → полный показ

7.2.20. Алгоритм коррекции тренировочной нагрузки

При ухудшении качества выполнения тренер-преподаватель последовательно оценивает: техническую сложность → интенсивность → объем → длительность отдыха → уровень противодействия → контактность → общее состояние спортсмена.

Коррекция проводится минимально необходимым изменением. Например, при сохраненной физической работоспособности, но техническом распаде сначала снижается сложность или скорость задания, а не автоматически прекращается вся тренировочная работа.

Боль, признаки травмы, дезориентация либо иные обстоятельства, создающие угрозу безопасности, являются основанием для немедленного прекращения соответствующего упражнения и действий в соответствии с установленным порядком.

7.2.21. Возвращение к нагрузке после перерыва

Шаг	Содержание	Условие перехода
1	общая двигательная работа и базовая координация	переносимость без ухудшения состояния
2	базовая техника низкой и умеренной интенсивности	устойчивая техника
3	специальная работа без высокого противодействия	стабильность и адекватное восстановление
4	дозированное противодействие / специфичная работа	сохранение качества

Шаг	Содержание	Условие перехода
5	модельная работа	готовность к обычному тренировочному режиму

Медицинские ограничения, допуск и медицинские рекомендации определяются медицинскими работниками. Тренер-преподаватель отвечает за педагогическое дозирование нагрузки в пределах такого допуска.

7.2.22. Рабочая форма индивидуальной технической карты

Показатель	Текущий уровень	Цель периода	Средства	Контрольная дата
Ведущая дисциплина				
Ключевое техническое преимущество				
Главная техническая ошибка				
Физическое ограничение				
Тактическая задача				
Психологическая задача				

7.2.23. Рабочая форма анализа соревнования

Вопрос	Фиксация
Что было запланировано?	
Что реализовано устойчиво?	
Какие ошибки повторялись?	
Что определило результат?	
Какие 2–4 фактора поддаются тренировочной коррекции?	
Что изменить в следующем микро-/мезоцикле?	

7.2.24. Критерии качества реализации рабочей программы

Рабочая программа считается методически реализуемой, если каждый крупный блок годового плана связан с конкретными тренировочными средствами, критериями контроля и условиями безопасности.

Тренер-преподаватель должен иметь возможность объяснить связь между текущим упражнением, задачей микроцикла, этапом подготовки и целевой соревновательной дисциплиной.

При расхождении между методическим примером настоящего блока и обязательным нормативным требованием действующего ФССП применяется нормативное требование ФССП.

VIII. ПЛАНИРУЮЩИЕ И НОРМАТИВНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Планирующие и рабочие приложения

Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план

Расчет выполнен на 52 недели. Для рабочей модели выбраны годовые объемы внутри диапазонов ФССП № 779: 260, 364, 624, 832, 1144 и 1456 часов соответственно. В программе применяются две расчетные модели: для дисциплин «туль», «разбивание досок» и для дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг».

1.1. Расчетная модель для дисциплин «туль», «разбивание досок»

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	83	98	137	150	137	175
СФП	65	98	137	225	366	466
Соревнования	0	0	31	42	114	146
Техническая подготовка	60	103	206	265	228	261
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	47	75	125	183	262
Инструкторская и судейская практика	0	0	12	9	58	73
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	18	26	16	58	73
ИТОГО	260	364	624	832	1144	1456

1.2. Расчетная модель для дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг»

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	83	98	137	150	137	175
СФП	65	98	137	225	366	466
Соревнования	8	11	31	42	114	146
Техническая подготовка	52	92	206	265	228	261
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	47	75	125	183	262
Инструкторская и судейская практика	0	0	12	9	58	73
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	18	26	16	58	73
ИТОГО	260	364	624	832	1144	1456

Обе модели соответствуют диапазонам приложения № 5 ФССП № 779. Конкретный годовой план по группе утверждается Учреждением с учетом спортивной дисциплины, календаря соревнований и этапа подготовки.

Приложение 2. Календарный план воспитательной работы

Направление	Мероприятия	Периодичность / сроки
Спортивная этика	честная спортивная борьба, уважение к сопернику, тренеру-преподавателю и судьям	в течение года
Патриотическое и гражданское воспитание	участие в мероприятиях Учреждения, памятных и общественно значимых событиях	по календарю Учреждения
Командная культура	наставничество, взаимопомощь, командные мероприятия	систематически
Здоровьесбережение	безопасность, режим, восстановление, профилактика травматизма	в течение года
Профориентация	инструкторская и судейская практика, знакомство с профессиями сферы спорта	по плану подготовки
Соревновательная культура	разбор поведения, побед, поражений и судейских решений	после значимых стартов

Приложение 3. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

Этап	Содержание	Форма
НП	понятие честного спорта; запрет самостоятельного приема неизвестных средств	беседа, памятка, возрастные задания
УТЭ	антидопинговые правила; риски лекарств и БАД; личная ответственность	занятие, тестирование, официальные материалы
ССМ	процедуры допинг-контроля; проверка препаратов по официальным источникам	семинар, практический разбор
ВСМ	актуализация правил; обязанности спортсмена; подготовка к процедурам контроля	индивидуальный инструктаж, семинар

Приложение 4. Учебно-тематический план

Тема	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
История и терминология тхэквондо МФТ	основы	систематизация	углубление	актуализация
Правила соревнований	базовые положения	углубленное изучение	тактическая интерпретация	анализ изменений
Безопасность	обязательный базовый блок	контактность и дисциплинарные риски	индивидуальные риски	управление рисками
Основы спортивной тренировки	простые понятия	нагрузка и восстановление	периодизация	индивидуальная подводка
Антидопинговая подготовка	вводный уровень	правила и риски	процедуры	актуализация
Судейские знания	команды и жесты	учебное судейство	анализ эпизодов	соревновательная практика
Видеоанализ	наглядная обратная связь	самоанализ	системный анализ	моделирование соперника

Приложение 5. План инструкторской практики

Этап	Практическая задача	Контроль
------	---------------------	----------

Этап	Практическая задача	Контроль
НП	понимание команд, демонстрация дисциплины и правильной организации места	наблюдение
УТЭ	проведение фрагмента разминки, демонстрация базового упражнения	оценка точности и безопасности
ССМ	объяснение технического элемента, помощь младшим спортсменам	методическая грамотность
ВСМ	участие в организации отдельных учебных заданий	самостоятельность в пределах поручения

Приложение 6. План судейской практики

Этап	Содержание	Форма
НП	основные команды, жесты, разрешенные и запрещенные действия	теоретическое знакомство
УТЭ	учебное судейство отдельных эпизодов и выступлений	практика под контролем
ССМ	анализ спорных ситуаций, критериев оценки и влияния правил на тактику	видеоразбор, учебное судейство
ВСМ	оперативный анализ действующих правил и соревновательных ситуаций	разбор целевых стартов

Приложение 7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Блок	Содержание	Компетенция
Медицинский допуск	допуск к занятиям и соревнованиям в установленном порядке	медицинский работник / медицинская организация
Медицинское наблюдение	осмотры и обследования по действующим требованиям	медицинские специалисты
Педагогический контроль	переносимость нагрузки, качество техники и движения	тренер-преподаватель
Восстановление	чередование нагрузок, восстановительные микроциклы, снижение контактности	тренер-преподаватель
Медико-биологические средства	только при наличии показаний и в пределах профессиональной компетенции	медицинский специалист
Возвращение после болезни/травмы	медицинский допуск + постепенное педагогическое восстановление нагрузки	медицинский работник + тренер-преподаватель

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и действующим на дату реализации Программы порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

Приложение 8. Карта педагогического контроля

Период	Физическая подготовка	Техника	Тактика/дисциплина	Решение
Входной	исходные показатели	базовая структура	простые задачи	индивидуальные приоритеты
Текущий	динамика	качество действий	выполнение задания	оперативная коррекция
Этапный	контрольные нормативы	устойчивость	вариативность	следующий мезоцикл
Соревновательный	реализация качеств	надежность	эффективность решений/исполнения	коррекция модели

Приложение 9. Индивидуальный план спортсмена ССМ/ВСМ

Раздел	Содержание
Целевые соревнования	наименование, дата, приоритет
Ведущая дисциплина	туль / весовая категория / спарринг / специальная техника / разбивание досок
Физические приоритеты	2–3 ключевых качества
Технические приоритеты	2–4 ключевых действия или компонента
Тактические приоритеты	сценарии и модели соперников, если применимо
Контроль	тесты, контрольные выступления, модельные задания, видеоанализ
Восстановление	разгрузочные и восстановительные периоды
Коррекция	решения по итогам контрольного периода

Приложение 10. Карта анализа соревновательной деятельности

Блок	Что фиксируется
Контекст	турнир, дисциплина, этап соревнований, соперник/состав участников
Техническая реализация	ведущие действия, ошибки, стабильность
Тактика	дистанция, темп, выбор решений — для спарринговых дисциплин
Туль	стойки, ритм, баланс, последовательность, синхронность — при применимости
Специальная техника	высота, точность, отталкивание, приземление
Разбивание досок	точность, техника, реализация усилия
Психологическая устойчивость	реакция на ошибку, выполнение установки
Итог	2–4 задачи следующего цикла

8.2. Нормативные приложения по ФССП № 779

Приложение 11. Сроки реализации этапов, возрастные границы и наполняемость групп

Спортивная дисциплина / этап	Срок (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость
Туль — НП	3	7	12
Туль — УТЭ	4	10	8
Туль — ССМ	не ограничивается	14	4
Туль — ВСМ	не ограничивается	16	1
Весовая категория / специальная техника / спарринг — НП	2	10	12
То же — УТЭ	2–4	12	8
То же — ССМ	не ограничивается	14	4
То же — ВСМ	не ограничивается	16	1
Разбивание досок — НП	2	12	12
Разбивание досок — УТЭ	1–4	14	8
Разбивание досок — ССМ	не ограничивается	15	4
Разбивание досок — ВСМ	не ограничивается	16	1

Приложение 12. Объем дополнительной образовательной программы

Вид подготовки мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Часов в неделю	4,5–6	6–8	10–14	14–18	20–24	24–32
Часов в год	234–312	312–416	520–728	728–936	1040–1248	1248–1664

Приложение 13. Учебно-тренировочные мероприятия

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий приведена в приложении 13 к настоящей Программе.

Приложение 14. Объем соревновательной деятельности

14.1. Для дисциплин «туль», «разбивание досок»

Вид	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	—	—	1	1	2	2
Основные	—	—	1	2	2	2

14.2. Для дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг»

Вид	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	—	—	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	2	2

Приложение 15. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

15.1. Для дисциплин «туль», «разбивание досок»

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	30–35	25–30	20–25	15–20	10–15	10–15
СФП	20–30	25–30	20–25	25–30	30–35	30–35
Соревнования	—	—	2–10	3–10	5–20	5–20
Техническая	15–25	25–30	30–35	30–35	15–25	15–20
Тактическая, теоретическая, психологическая	10–15	10–15	10–15	15–20	15–20	15–25
Инструкторская и судейская практика	—	—	1–5	1–5	5–10	5–10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль	1–5	1–5	1–5	1–5	5–10	5–10

15.2. Для дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг»

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
ОФП	30–35	25–30	20–25	15–20	10–15	10–15
СФП	20–30	25–30	20–25	25–30	30–35	30–35
Соревнования	1–5	1–5	2–10	3–10	5–20	5–20
Техническая	15–25	25–30	30–35	30–35	15–25	15–20
Тактическая, теоретическая, психологическая	10–15	10–15	10–15	15–20	15–20	15–25
Инструкторская и судейская практика	—	—	1–5	1–5	5–10	5–10

Вид подготовки / мероприятий	НП до года	НП свыше года	УТЭ до 3 лет	УТЭ свыше 3 лет	ССМ	ВСМ
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль	1–5	1–5	1–5	1–5	5–10	5–10

Приложение 16. Нормативы ОФП и СФП для этапа начальной подготовки

16.1. Спортивная дисциплина «туль»

Упражнение	Ед.	До года мальчики	До года девочки	Свыше года мальчики	Свыше года девочки
Бег 30 м	с, не более	9,6	10,1	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	5	3	10	6
Смешанное передвижение 1000 м	мин, с, не более	—	—	6.40	7.05
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места	см, не менее	95	87	120	115
Метание теннисного мяча в цель 6 м	попаданий, не менее	2	1	3	2

16.2. «Весовая категория», «специальная техника», «спарринг»

Упражнение	Ед.	До года мальчики	До года девочки	Свыше года мальчики	Свыше года девочки
Бег 30 м	с, не более	6,3	6,5	6,0	6,2
Бег 1000 м	мин, с, не более	6.20	6.40	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	10	5	13	7
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3×10 м	с, не более	9,7	10,1	9,3	9,5
Прыжок в длину с места	см, не менее	128	118	140	130

16.3. Спортивная дисциплина «разбивание досок»

Упражнение	Ед.	До года мальчики	До года девочки	Свыше года мальчики	Свыше года девочки
Бег 30 м	с, не более	5,8	6,1	5,5	5,8
Бег 1500 м	мин, с, не более	8.30	9.10	7.55	8.12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	12	6	18	9
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+3	+4	+45	+6
Челночный бег 3×10 м	с, не более	9,2	9,6	8,5	8,9
Прыжок в длину с места	см, не менее	147	132	162	147

Примечание. Значение «+45» воспроизведено буквально по официально зарегистрированной редакции приложения № 6 ФССП № 779. Оно выглядит как возможная техническая опечатка нормативного акта и не исправляется локально без официального изменения или разъяснения.

16.4. Нормативы СФП на НП

Упражнение	Ед.	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
Прямой шпагат (от пола до линии паха)	см, не более	25	20
Продольный шпагат (от пола до линии паха)	см, не более	15	10
Поднимание туловища из положения лежа	раз, не менее	15	12

Приложение 17. Нормативы ОФП, СФП и квалификационные требования для УТЭ

17.1. ОФП — «туль»

Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Бег 30 м	с, не более	5,9	6,1
Бег 1000 м	мин, с, не более	5.41	6.12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	13	7
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+4	+5
Челночный бег 3×10 м	с, не более	9,2	9,4
Прыжок в длину с места	см, не менее	142	132

17.2. ОФП — «весовая категория», «специальная техника», «спарринг»

Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Бег 60 м	с, не более	10,2	10,7
Бег 1500 м	мин, с, не более	7.55	8.15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	18	9
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+5	+6
Челночный бег 3×10 м	с, не более	8,5	8,9
Прыжок в длину с места	см, не менее	162	147

17.3. ОФП — «разбивание досок»

Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Бег 60 м	с, не более	9,1	10,2
Бег 2000 м	мин, с, не более	9.27	11.27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	25	11
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+6	+8
Челночный бег 3×10 м	с, не более	7,7	8,7
Прыжок в длину с места	см, не менее	193	162

17.4. СФП

Упражнение	Ед.	Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
Прямой шпагат	см, не более	15	10
Продольный шпагат	см, не более	10	5
Поднимание туловища за 30 с	раз, не менее	22	20

17.5. Спортивная квалификация

Дисциплинарная группа / период	Требование
--------------------------------	------------

Дисциплинарная группа / период	Требование
«Туль», «разбивание досок» — первый год	не устанавливается
«Туль», «разбивание досок» — второй и третий годы	третий / второй / первый юношеский спортивный разряд
«Туль», «разбивание досок» — свыше трех лет	третий / второй / первый спортивный разряд
«Весовая категория», «специальная техника», «спарринг» — до трех лет	третий / второй / первый юношеский спортивный разряд
«Весовая категория», «специальная техника», «спарринг» — свыше трех лет	третий / второй / первый спортивный разряд

Приложение 18. Нормативы ОФП, СФП и квалификационные требования для ССМ

Упражнение	Ед.	Юниоры/мужчины	Юниорки/женщины
Бег 60 м	с, не более	8,1	9,5
Бег 2000 м	мин, с, не более	8.00	9.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	37	16
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+11	+15
Прыжок в длину с места	см, не менее	218	183
Вис хватом сверху на высокой перекладине: сгибание/разгибание рук	раз, не менее	6	2
Поднимание туловища за 30 с	раз, не менее	25	23
Удержание ноги на уровне груди с отягощением 350 г, выполняя «Юп-чаги»	с, не менее	30	25
«Долое чаги» ведущей ногой по макиваре в верхний уровень за 10 с	раз, не менее	18	12
Прямой шпагат	см, не более	10	5
Продольный шпагат	см, не более	5	5

Спортивная квалификация: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Приложение 19. Нормативы ОФП, СФП и квалификационные требования для ВСМ

Упражнение	Ед.	Юниоры/мужчины	Юниорки/женщины
Бег 100 м	с, не более	13,2	15,8
Бег 2000 м	мин, с, не более	—	9.45
Бег 3000 м	мин, с, не более	12.20	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз, не менее	43	24
Наклон вперед со скамьи	см, не менее	+13	+16
Прыжок в длину с места	см, не менее	235	188
Поднимание туловища за 1 мин	раз, не менее	51	45
«Нерио-чаги» ведущей ногой по макиваре в верхний уровень за 10 с	раз, не менее	16	14
Прямой шпагат	см, не более	5	—
Продольный шпагат	см, не более	5	—
Удержание ноги на уровне головы, выполняя «Юп-чаги»	с, не менее	30	25

Спортивная квалификация: спортивное звание «мастер спорта России».

Приложение 20. Оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Количество
1	Весы электронные	шт.	на тренировочный спортивный зал	1

№	Наименование	Ед.	Расчетная единица	Количество
2	Гантели переменной массы (1–10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
3	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
4	Координационная лестница	шт.	на тренера-преподавателя	2
5	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	12
6	Лапа-ракетка для тхэквондо	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
7	Макивара изогнутая	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
8	Макивара средняя	шт.	на тренировочный спортивный зал	12
9	Мешок боксерский	шт.	на тренировочный спортивный зал	4
10	Мячи набивные (медицинболы) 1–5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
11	Напольное покрытие для тхэквондо 12×12 м, будо-маты	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12	Резиновые эспандеры	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
13	Секундомер	шт.	на тренера-преподавателя	1
14	Силовой электронный для измерения силы удара	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
15	Скакалка гимнастическая	шт.	на тренера-преподавателя	12
16	Скамейка гимнастическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	2
17	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	шт.	на тренировочный спортивный зал	1
18	Станок для дисциплины «разбивание досок»	шт.	на тренировочный спортивный зал	3
19	Станок для дисциплины «специальная техника»	шт.	на тренировочный спортивный зал	3
20	Стенка гимнастическая	шт.	на тренировочный спортивный зал	4
21	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	шт.	на тренировочный спортивный зал	4
22	Утяжелители для ног (0,5–3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12
23	Утяжелители для рук (0,5–3 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	12

Приложение 21. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

В ячейках: количество / срок эксплуатации (лет) на одного обучающегося.

Наименование	Ед.	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Костюм для стонки веса (ветрозащитный)	шт.	— / —	1 / 2	1 / 2	1 / 2
Костюм тренировочный	шт.	— / —	1 / 2	1 / 1	1 / 1
Кроссовки для улицы (беговые)	пар	— / —	1 / 2	1 / 1	1 / 1
Обувь для зала (степки)	пар	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Перчатки открытого типа для тхэквондо	пар	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Протектор зубной (капа)	шт.	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Протектор на грудь (женский)	шт.	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Протектор-бандаж для паха	шт.	— / —	1 / 2	1 / 1	1 / 1
Форма для тхэквондо (добок)	шт.	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Шлем защитный (для тхэквондо)	шт.	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Щитки (накладки) защитные на голень	пар	— / —	1 / 1	1 / 1	1 / 1

Приложение 22. Методические карты по основным дисциплинам МФТ

Карта	Ключевые элементы
Туль	цель; последовательность; стойки; ритм; типичные ошибки; критерии стабильности; безопасность
Спарринг	дистанция; атака; защита; контратака; тактические сценарии; контактность
Специальная техника	отталкивание; траектория; цель; приземление; усложнение; безопасность
Разбивание досок	техника; ударная поверхность; точность; подводящие средства; дозирование попыток
Постановочный спарринг	сценарий; дистанция; синхронизация; контроль контакта; критерии исполнения

Приложение 23. Карты микро- и мезоциклов

Тип	Цель	Ключевой принцип
Втягивающий	адаптация после перерыва	умеренная нагрузка, низкая контактность
Развивающий	рост выбранных качеств	планомерное повышение воздействия
Ударный	выраженный тренировочный стимул	обязательное последующее восстановление
Специально-подготовительный	перенос на соревновательную деятельность	рост специфичности
Модельный	воспроизведение соревнований	регламент, сценарий, экипировка

Тип	Цель	Ключевой принцип
Соревновательный	реализация готовности	снижение лишнего объема, сохранение скорости
Восстановительный	снижение утомления	низкая интенсивность и техническая коррекция

Приложение 24. Контрольные листы безопасности и готовности к соревнованиям

Блок	Контроль
Зал	покрытие, свободные зоны, отсутствие опасных предметов
Оборудование	исправность лап, макивар, мешков, станков, досок, силового инвентаря
Пары	масса, рост, уровень, контроль усилия, цель задания
Экипировка	комплектность, размер, исправность
Специальная техника	зона разбега, станок, цель, приземление
Разбивание	станок, доски, техническая готовность, дозирование попыток
Соревнования	право участия, квалификация, медицинский допуск, документы, экипировка, логистика

Приложение 25. Лист нормативной актуализации Программы

Объект проверки	Контролируется	Отметка
ФССП	приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 779 и действующая редакция	_____
Примерная программа	приказ Минспорта России от 12.12.2023 № 975 и изменения	_____
Правила вида спорта	действующая редакция правил тхэквондо МФТ	_____
ЕВСК	действующие нормы и требования по тхэквондо МФТ	_____
Медицинские требования	действующий на дату применения порядок медицинского обеспечения	_____
Антидопинговые требования	актуальные общероссийские и применимые международные правила	_____
Оборудование и экипировка	приложения № 10–11 ФССП	_____
Локальные акты Учреждения	планы, формы контроля, порядок реализации	_____