

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ
станции Петровской
протокол № 5 от 28.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ

станции Петровской

Е. Мищенко

приказ № 1730 от «28» 02 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ТХЭКВОНДО (ВТФ)»**

Срок реализации программы: 9 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (утверждена приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. №1223 далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины тхэквондо ВТФ – «пхумсэ» и «весовые категории, командные соревнования» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России № 36 от 19.01.2018 № 49975 от 08.02.2018¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тхэквондо́ - корейское боевое искусство, возникшее более 2000 лет назад. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерной особенностью тхэквондо является то, что 70% атакующих и защитных действий выполняются ногами и это придает ему особенную красоту и зрелищность. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF), основанная в 1955 г. и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973 г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭСС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего

¹ (зарегистрирован Минюстом России 08.02.2018, регистрационный № 49975).

спортивного мастерства (ВСМ). Продолжительность этапов спортивной подготовки, численный состав занимающихся установлены в соответствии с ФССП и приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) min	Наполняемость (человек) max
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ - пхумсэ» не менее года				
Этап начальной подготовки	1	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2

4. Объём программы рассчитан на 52 недели непрерывной подготовки, включает нормативы учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки, установленные ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	мастерства	мастерства
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные виды (формы) обучения.

➤ **Учебно-Тренировочное занятие**

Объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки до 1 года – 4,5 часа в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», 6 часов в неделю для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (не более 2-х часов в день)
- этап начальной подготовки свыше 1 года – 6-8 часов в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», 8 часов в неделю для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (не более 2-х часов в день)
- тренировочный этап до 3-х лет – 10-12 часов в неделю (не более 3-х в день); для всех спортивных дисциплин
- тренировочный этап свыше 3 лет. – 14 часов в неделю (не более 3-х часов в день); для всех спортивных дисциплин
- этап спортивного совершенствования - 18 часов в неделю; для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ», 20 часов в неделю для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования» (не более 4-х часов в день)
- этап высшего спортивного мастерства - 24 часа в неделю; для всех

спортивных дисциплин (не более 4-х часов в день)

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

В группы этапа начальной подготовки зачисляются лица:

- с 7 лет по дисциплине ВТФ – пхумсэ;
- с 10 лет по дисциплине ВТФ – весовая категория и ВТФ – командные соревнования с предоставлением пакета документов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся:

- с 10 лет по дисциплине ВТФ – пхумсэ;
- с 12 лет по дисциплине ВТФ – весовая категория и ВТФ – командные соревнования, имеющие 3 юношеский спортивный разряд и выше, по решению тренерского совета спортивной школы, с предоставлением пакета документов.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены из тренировочных групп:

- имеющие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;
- выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого спортсмена по объему и участию в соревнованиях;
- перевод по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены:

- имеющие звание Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса;
- кандидата в члены спортивной сборной команды региона и Российской Федерации;
- возраст спортсмена не ограничивается.

➤ Учебно-тренировочные мероприятия

Проводятся для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

➤ Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МАУ ДО СШ станицы Петровской направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП), и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования включают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки обучающихся и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как

специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных (командных) соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования.

Основные соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых обучающимися в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Требования к объёму соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в **приложении № 1** к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

7. Календарный план воспитательной работы

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности.

Воспитательные задачи:

1. Создание в спортивной школе условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, школе, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Обновление и дальнейшее развитие системы самоуправления, формирование у обучающихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс работы спортивной школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Воспитательная система спортивной школы строится на принципах:

1. Принятия юного обучающегося как данности (то есть признание права обучающегося на данное поведение и производимый им выбор).
2. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения).
3. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни.
4. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей подростков быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

Основные направления содержания воспитательной работы:

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности организации по основным направлениям воспитания в:

- гражданское воспитание - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- патриотическое воспитание - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение,

формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;

- духовно-нравственное воспитание - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;

- эстетическое воспитание - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- трудовое воспитание - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;

- экологическое воспитание - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;

- ценности научного познания - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Основные направления воспитательной работы спортивной школы:

Здоровье:

- защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;

- организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами - преподавателями.

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования;

- воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться;

- воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон.

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;

- совместное проведение досуга;

-представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам.

Общение:

- передача подросткам опыта социального общения.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в **приложении №2**.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве спортивного судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки обучающихся. Элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям, даются уже на этапе начальной подготовки.

Содержание инструкторской подготовки на этапах спортивной подготовки.

	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
		Годы обучения				
		1	2	3	4-5	
1	Навыки начальной подготовки. Команда: Счет. Команды к действиям: начало, конец, замена и т.д. Комплексы пхумсэ Комплексы хоцинсуль «самооборона»	-	+	+	+	Проведение на разных группах
2	Проведение подвижных и спортивных игр в группах	-	-	+	+	+
3	Участие в специальных семинарах для тренеров	-	-	+	+	+
4	Подготовка и проведение беседы с обучающимися по истории тхэквондо в мире и в России, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	-	-	+
5	Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы	-	-	+	+	+
6	Шефство над 1-2 спортсменами. Обучение простейшим элементам тхэквондо	-	-	-	+	+
7	Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий.	-	-	-	-	+
8	Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту	-	-	-	-	+

План проведения судейской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ, ВСМ
	Год обучения				
	1	2	3	4-5	
1. Понятия о системе оценки действий спортсменов во время соревнований	+				
2. Оценка выполнения отдельных состязаний по программе по всем дисциплинам	+	+	+	+	+
3. Классификация ошибок	+	+			
4. Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+	+	+	+
5. Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей по всем дисциплинам		+	+	+	+
6. Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнения (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.)			+	+	+
7. Особенности судейства, дисциплины, весовая категория		+	+	+	+
8. Особенности судейства, дисциплины, командные соревнования	+	+	+	+	+
9. Особенности судейства дисциплины Пхумсэ				+	+
10. Судейство на Первенствах спортивной школы среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)				+	+
11. Судейство на Первенствах спортивной школы в качестве заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря, судей.					+
12. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «Спортивный судья». Судейство муниципальных, региональных и межрегиональных, всероссийских соревнований					+

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

Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Медицинские мероприятия

Основные задачи медицинского обеспечения:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в тхэквондо, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы для мониторинга тренировочного процесса и сохранения здоровья обучающихся на всех этапах спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, уснокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах со спортсменами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоков. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, разрешенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки				

3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			85	95
3.2.	Удары «долю чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более
			75 85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее
			20 18
3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого	с	не более	

	старта		73	83
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			22	20
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки первого года обучения

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

• **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов новичков:**

- организация спортсменов без партнера на месте;
- организация спортсменов без партнера в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

• **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:**

- изучение захватов и освобождение от них;
- изучение базовых стоек тхэквондиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;

- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

• **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:**

- обучение стойкам;
- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Специальная подготовка

• **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами:**

- организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнёром на месте;
- организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнёром в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой.
- спарринг.

• **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов:**

- изучение базовых стоек тхэквондистов;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- передвижения в боевых стойках;
- в передвижении выполнение базовой техники;

- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

• **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:**

- обучение ударам на месте по воздуху;
- обучение ударам в движении по воздуху;
- обучение приемам защиты на месте без партнёра;
- обучение приемам защиты на месте с партнёром;
- обучение приемам защиты в движении без партнёра;
- обучение приемам защиты в движении с партнёром;
- одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.

- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- **Методы организации спортсменов при разучивании действий**

ТХЭКВОНДИСТОВ:

- организация спортсменов без партнера на месте;
- организация спортсменов с партнёром на месте;
- организация спортсменов без партнера в движении;
- организация спортсменов с партнёром в движении;
- усвоение приема по заданию тренера;
- моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.);
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:**

- изучение базовых стоек тхэквондиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- перемещения в боевых стойках;
- боевые дистанции.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:**

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приёмам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет обучения

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

• **Методы организации спортсменов при разучивании технических действий тхэквондистов:**

- организация спортсменов без напарника в одно-шереножном строю;
- организация спортсменов без напарника в двух шереножном строю;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой, имитационные упражнения;
- тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.

- Спарринг.

• **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:**

- изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

• **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:**

- обучение ударам и простым атакам;
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение защитным действиям и простым атакам, и контратакам;
- защитные действия, с изменением дистанций;
- контрудары. Контратаки.

• **Техническая подготовка.**

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

• **Психологическая подготовка.**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• **Тактическая подготовка.**

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

• **Участие в соревнованиях.**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании получить оценки, выиграть:

- все поединки – отлично;
- 70-80% - хорошо;
- 50-60% - удовлетворительно.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в тхэквондо (ВТФ) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол,

ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гири, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя

достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

15. Учебно-тематический план

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

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

	подготовки. Основы техники вида спорта			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.

				Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.

				Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо»:

- «ВТФ - весовая категория 29 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 33 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 37 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 41 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 42 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 44 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 45 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 46 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 47 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 48 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 49 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 51 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 52 кг»,

- «ВТФ - весовая категория 53 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 54 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 55 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 57 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 58 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 59 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 59+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 61 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 62 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 63 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 63+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 65 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 65+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 67 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 67+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 68 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 68+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 73 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 73+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 74 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 78 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 78+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 80 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 80+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 87 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 87+ кг»
далее – «ВТФ - весовая категория»
- ВТФ - командные соревнования
далее – «командные соревнования»
- «ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа»,
- «ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ- тройки»,
- «ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - пятерки смешанные»
далее – «ВТФ – пхумсэ»

основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «досянг»	комплект	1

	(12x12 м)		
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансирующая	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансирующая	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («клапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте «Союза Тхэквондо России» и «Московской федерации тхэквондо»;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- беседы с тренером-преподавателем.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Перечень информационного обеспечения

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

- www.minsport.gov.ru

Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России

- www.roc.ru

Официальный интернет-сайт Международного олимпийского комитета

- www.olympic.org

Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА

- www.rusada.ru

Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА

www.wada-ama.org

Официальный интернет-сайт Союза Тхэквондо России

- www.tkdrussia.ru

Официальный интернет-сайт Всемирной федерации Тхэквондо

- www.worldtaekwondo.org

Список литературных источников:

1. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000.
3. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004.
5. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству – 2004.
6. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. Ульяновск: -2000.
7. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любичевские чтения. - Ульяновск: 1999.
8. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004.
9. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике. Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002.
10. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. «ФИС», 2000.
11. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. - 2003.
12. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство - М.: Изд. «ФИС», 2003.

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план																		
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумэ»																
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства						
		Связке года		До трех лет		Свыше трех лет		Спортивное мастерство		Высшее спортивное мастерство								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4						
		4,5	6	8	10	10	12	14	18	24								
		Недельная нагрузка в часах																
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4					
		Наполняемость групп (человек)																
		12-24			8-16			8-16			4-8			2-4				
		Минимальный возраст для зачисления																
		7						10						16				
1	Общая физическая подготовка	75	22%	68	22%	92	20%	104	20%	104	20%	125	15%	116	12%	112	9%	112
2	Специальная физическая подготовка	28	10%	32	15%	62	16%	83	16%	83	16%	100	18%	131	17%	160	16%	200
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2%	6	2%	8	4%	21	4%	21	4%	25	5%	36	12%	112	13%	150
4	Техническая подготовка	84	40%	125	38%	160	35%	182	35%	182	35%	218	36%	262	31%	290	30%	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5%	16	5%	12	3%	26	5%	26	5%	31	6%	44	7%	66	8%	100
6	Инструкторская и судейская практика	-	2%	6	1%	4	2%	10	2%	10	2%	12	3%	15	4%	38	5%	62
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	2	2%	6	2%	8	3%	16	3%	16	3%	19	2%	15	4%	36	5%	62
8	Самостоятельная работа	40	17%	53	17%	70	15%	78	15%	78	15%	94	15%	109	15%	122	15%	188
	Общее количество часов в год (52 недели)	234	100%	312	100%	416	100%	520	100%	520	100%	624	100%	728	100%	936	100%	1248

Приложение № 2

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Старший тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДМС»	Спортсмен	1 раз в год
			Тренер-преподаватель	1-2 раза в год