

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ
протокол № 2 от 28.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
А.Н. Лысенко
приказ № 23-од от 28.08.2023 г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ.

Приказ Минспорта России от 23.11.2022 № 1059

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ»

(Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71710)

и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» от 22.12.2022 № 1351.

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Разработчики программы:

Деминова Е.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Пилипенко Н.В. – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензент программы:

город Светлоград
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»	4
1)	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	7
2)	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	8
3)	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки дополнительной	8
4)	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	9
	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта	9
5)	Работа по индивидуальным планам.	10
6)	Годовой учебно-тренировочный план	10
7)	Календарный план воспитательной работы	13
8)	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
9)	Инструкторская и судейская практика	16
10)	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III.	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	20
1)	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	21
IV.	Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
1)	Учебно-тематический план	45
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ»	48
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
1)	Кадровые условия реализации Программы	52
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы	52

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тхэквондо ИТФ» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 года № 1055 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» от 22.12.2022 года № 1357., а так- же:

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

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

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения учащими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно

выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Вид спорта «тхэквондо ИТФ» – корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины. Особенностью тхэквондо ИТФ является то, что спортивные соревнования проводятся по правилам международной федерации тхэквондо (ИТФ). Федерация тхэквондо России по версии ИТФ является членом ИТФ с 1992 года.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «формальный комплекс», «формальный комплекс-группа», «специальная техника», «специальная техника-группа», «разбивание досок», «разбивание досок-группа», «спарринг постановочный-самооборона».

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ИТФ» в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 30 кг	102	001	1	4	1	1	Д
весовая категория 35 кг	102	002	1	4	1	1	Н
весовая категория 40 кг	102	003	1	4	1	1	Н
весовая категория 45 кг	102	004	1	4	1	1	Н
весовая категория 46 кг	102	005	1	4	1	1	Д
весовая категория 47 кг	102	006	1	4	1	1	Ж
весовая категория 50 кг	102	007	1	4	1	1	Н
весовая категория 51 кг	102	008	1	4	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	102	009	1	4	1	1	К
весовая категория 55 кг	102	010	1	4	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	102	011	1	4	1	1	Д
весовая категория 57 кг	102	012	1	4	1	1	Э
весовая категория 58 кг	102	013	1	4	1	1	Е
весовая категория 60 кг	102	014	1	4	1	1	Н
весовая категория 60+ кг	102	015	1	4	1	1	Ю
весовая категория 62 кг	102	016	1	4	1	1	Ж
весовая категория 63 кг	102	017	1	4	1	1	Ю
весовая категория 64 кг	102	018	1	4	1	1	Е
весовая категория 65 кг	102	019	1	4	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	102	020	1	4	1	1	Д
весовая категория 67 кг	102	021	1	4	1	1	Ж
весовая категория 69 кг	102	022	1	4	1	1	Ю

весовая категория 70 кг	102	023	1	4	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	102	024	1	4	1	1	Н
весовая категория 71 кг	102	025	1	4	1	1	М
весовая категория 72 кг	102	026	1	4	1	1	Ж
весовая категория 75 кг	102	027	1	4	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	102	028	1	4	1	1	Ю
весовая категория 77 кг	102	029	1	4	1	1	Ж
весовая категория 77+ кг	102	030	1	4	1	1	Ж
весовая категория 78 кг	102	031	1	4	1	1	М
весовая категория 85 кг	102	032	1	4	1	1	М
весовая категория 92 кг	102	033	1	4	1	1	М
весовая категория 92+ кг	102	034	1	4	1	1	М
спарринг – командные соревнования	102	035	1	4	1	1	Я
спарринг постановочны - самооборона	102	036	1	4	1	1	Я
формальный комплекс – 9 упражнений	102	037	1	4	1	1	Н
формальный комплекс – 12 упражнений	102	038	1	4	1	1	Я
формальный комплекс – 15 упражнений	102	039	1	4	1	1	Я
формальный комплекс – 18 упражнений	102	040	1	4	1	1	Я
формальный комплекс – 21 упражнений	102	041	1	4	1	1	Л
формальный комплекс – 23 упражнений	102	042	1	4	1	1	Л
формальный комплекс – 24 упражнений	102	043	1	4	1	1	Л
формальный комплекс – группа	102	044	1	4	1	1	Я
разбивание досок	102	045	1	4	1	1	Л
разбивание досок - группа	102	046	1	4	1	1	Л
специальная техника	102	047	1	4	1	1	Я
специальная техника - группа	102	048	1	4	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ»

В программу обучения тхэквондо ИТФ входят следующие дисциплины:

- поединки (масоги);
- измерение силы удара (вирёк);
- специальная техника (т-ки);
- технические комплексы (туль);
- приемы самообороны (хосинсул);
- командные выступления.

Поединки (масоги).

Поединки в тхэквондо делятся на две группы: классический и свободный.

Классический поединок в свою очередь, делится на три основных варианта.

Трехшаговый спарринг (сам-бо масоги), в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Трехшаговый поединок создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Двухшаговый спарринг (и-бо масоги). В двухшаговом поединке атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Одношаговый спарринг (ильбо масоги). В одношаговом спарринге первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет однозащитное действие и один контрудар. Одношаговый спарринг выполняет высший идеал тхэквондо победа одним ударом.

Эти виды поединка являются подготовительными упражнениями и не входят в соревновательную часть тхэквондо.

В классический спарринг входит договорной или сценический спарринг. Эта дисциплина недавно вошла в соревновательную программу тхэквондо. Спортсмены показывают свое мастерство по заранее подготовленному сценарию. Великолепный способ демонстрации техники, акробатики, динамики и креативности. Отлично подходит для показательных выступлений.

Измерение силы удара воспитывает у ученика взрывную силу, мощь, умение наносить точный, жесткий, сокрушительный, акцентированный удар, как руками, так и ногами. В соревновательной программе мужчины выполняют пять разных ударов, а женщины три. Соревнования проходят на специально разработанном станке, на котором крепятся пластиковые многоразовые доски.

Помимо ударов, которые выполняются на соревнованиях можно использовать все удары, входящие в арсенал тхэквондо. Единственное, что запрещал Генерал – это разбивание головой. Голова для того чтобы думать, а не измерять силу удара.

Специальная техника – это особенная техника тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере.

Технические комплексы (туль). Формальные упражнения – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Последний важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

Приемы самообороны (хосинсул). Самооборона не входит в соревновательную программу тхэквондо. Здесь ученик учится применять полученные навыки в случае самообороны, а также изучает те приемы, которые не вошли в соревновательную программу.

Самооборона учит применять подручные средства, умение вести бой против одного или нескольких противников, в разных условиях, против вооруженных и невооруженных противников. При обучении самообороне ученик приобретает навыки противодействия всем возможным приемам и ситуациям, которые могут ему угрожать.

Командные выступления дисциплинам, кроме самообороны. Мы не случайно вывели их в отдельную группу. Командные выступления были созданы, чтобы дополнить программу обучения жизненно важных умений через тхэквондо. Командные соревнования, особенно синхронное выполнение туль и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе. В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «тхэквондо ИТФ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	5

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе (далее – СШ) учитывается:

- 1) - возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов); - объем недельной тренировочной нагрузки; - выполнение нормативов по ОФП и СФП; - спортивных результатов; - возраста учащегося; (пп. 4.1. Приказа № 634) - наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «тхэквондо ИТФ». (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).
- 2) - возможен перевод учащегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
- 3) - максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью или долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной Специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999)

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки учащихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности учащегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»					
Контрольные	-	1	2	2	3
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	3
Для спортивной дисциплины «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»					
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	2	3

5. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634)

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются СШ самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется СШ в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1 Приказа № 634)

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- *ежеквартальное* позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др (пп. 3.3 Приказа № 634)

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (чел.)						
		12		8		5
1.	Физическая подготовка:					
	Общая физическая подготовка	110	110	128	182	156
	Специальная физическая подготовка	42	62	104	144	188
2.	Техническая подготовка	68 (64)	114 (110)	200	276	364
3.	Тактическая подготовка	-	6	6	8	20
4.	Психологическая подготовка	-	-	4	8	10
5.	Теоретическая подготовка	10	12	14	22	10
6.	Аттестация	2	3	6	8	10
7.	Соревновательная деятельность	- (4)	- (4)	38	50	188
8.	Инструкторская практика	-	-	5	7	22
9.	Судейская практика	-	-	5	7	20
10.	Восстановительные мероприятия	-	2	5	8	42
11.	Медицинские обследования	2	3	5	8	10
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета);	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (ч 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» , «Подача запроса на ТИ».	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Инструкторская и судейская практика.

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ- 1, 2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ- 3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ- 4,5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ- 1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ССМ- 2	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «тхэквондо ИТФ».

Организация ведет контроль за прохождением учащимися медицинского обследования. Учащийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
----------------	--------	------------------------	-----------------------

Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Активация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само-и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 минут
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс осстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 минут
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 минут
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла,	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка

в соревнованиях и свободный от игр день	профилактика перенапряжений	направленности	
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление-восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий,

упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень

работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности учащихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным учащимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- контроль выполнения квалификационных требований учащимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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 ИТФ» 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 ИТФ»;
- 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

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 ИТФ»;
- 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.

**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 ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальный комплекс»						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
1.6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	2	2
2. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «разбивание досок», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2

2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.5.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1	1	2	2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальный комплекс»						
3.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,10	7,35	7,35
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более		не более	
			10	10	10	10
4. Норматив специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «разбивание досок», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,10	6,30	6,30
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более		не более	
			18	18	19	19

**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 ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальный комплекс»				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее	
			2	2
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			29	26
1.6.	Бег 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
2. Норматив общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные				

соревнования), «специальная техника», «разбивание досок», «спарринг постановочный»			
2.1.	Бег 30 м	с	не более
			5,5 5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24 10
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4 -
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее
			2 2
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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее
			32 28
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			- 11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальный комплекс»			
3.1.	Бег 1000 м	мин, с	не более
			5,50 6,20
3.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			16,00 17,30
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «специальная техника», «разбивание досок», «спарринг постановочный»			
4.1.	Бег 1500 м	мин, с	не более
			8,05 8,29
4.2.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			17,30 20,00
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более.	
			7,8	8,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	

		раз	24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.8.	Бег 30 м	мин, с	не более	
			4,7	5,0
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16,00	18,30
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Этап начальной подготовки 1 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ. Тхэквондо ИТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ИТФ в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

Правила соревнований

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Оборудование и инвентарь Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Строевые 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 (турник, 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.

Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся 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

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ – удар ногой по окружности.

5. ТЫЛЬ:

№1 ЧОН ЗИ.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. 33
Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена)
Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

Сдача контрольно-переводных нормативов

Сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года

Этап начальной подготовки 2 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ.

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо ИТФ. Тхэквондо ИТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ИТФ в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечносвязочном аппарате.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ИТФ.

Правила соревнований

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Оборудование и инвентарь

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

Практический материал

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. (Турник, 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.

Плавание.

Специальная физическая подготовка

Организация занимающихся тхэквондистов на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении.

Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

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)

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.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

ГОДЖУН СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;
СОНКУТ - кончики пальцев;
СОНГКАЛЬ - ребро ладони.

3. Блоки:

ПАЛЬМОК НАЖУНДЕ МАККИ - защита нижнего уровня;
АН ПАЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;
ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;
ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;
СОНГКАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;
АНУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;
ПАКУРО НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;
ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

5. ТЫЛЬ:

№1 ЧОНЗИ;
№2 ДАН ГУН.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростносиловой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая и 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.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года.

Этап начальной подготовки 3 года обучения

Теоретический материал и психологическая подготовка

Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ

Тхэквондо ИТФ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Гигиенические знания и навыки закалывания, режим и питание тхэквондиста

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо ИТФ, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

Правила соревнований

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства: Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо.

Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

Практический материал

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.
Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий

ТХЭКВОНДИСТОВ

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
Организация занимающихся без партнера 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.
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.
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.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу.

АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ –низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;
АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;
ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;
ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;
БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;
СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;
ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;
ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;
ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке
ТВИМИО ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке
ТВИМИО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

5. Тыли:

№ 1 Саджи Чируги;
№ 2 Саджи Маки;
№ 3 Чон-джи
№ 4 Дан-гун

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;
ДОЛЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности;
НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;
АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;
ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга

Техническая и тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, 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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки,

самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство учебных поединков под присмотром тренера.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года.

Учебно-тренировочная группа 1 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

Правила соревнований

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.

Психологическая подготовка

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в тхэквондо ИТФ. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в тхэквондо ИТФ. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. 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. Упражнения для укрепления положения "моста". Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. 40 Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. Лыжи.

Специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю. Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, формальные упражнения «пумсэ». Тренировка на снарядах. Бой по заданию. Спарринг. Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста Изучение стоек тхэквондиста. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции. 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. Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

1.Стойки: НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЬИН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАНЬИН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка; МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2.Удары руками: БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев; СОНКАЛЬ - ребро ладони; СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

3. Блоки; ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня; ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу; БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень; СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

4.Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 градусов ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 градусов в сторону.

5. Тыли: №1 Саджи Чируги; №2 Саджи Маки; №3 Чон-джи №4 Дан-гун №5 Тосан

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 градусов ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в сторону

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, 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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская и судейская практика

Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года

Учебно-тренировочная группа 2 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Краткие сведения о строении и функциях организма. Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Гигиенические знания и навыки

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д. Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Правила соревнований

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

Психологическая подготовка

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке. Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

1. Стойки: НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЬИН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАНЬИН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ –низкая, короткая стойка; МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками: БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики

пальцев; СОНКАЛЬ - ребро ладони; СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки; ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня; ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу; БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень; СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ИОП ЧАГИ - удар ногой в сторону; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180

5. Тыли: №1 Саджи Чируги; №2 Саджи Маки; №3 Чон-джи №4 Дан-гун №5 Тосан №6 Вонхьо

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, 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. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года

Учебно-тренировочная группа 3 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста. Правила соревнований Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей,

судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1. Стойки: НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; 47 ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЬИН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАНЬИН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ –низкая, короткая стойка; МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками: БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев; СОНКАЛЬ - ребро ладони; СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки: ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня; ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу; БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень; СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок ГОЛЬЧА МАКИ – блок – захват удара САНГ СОНКАЛЬ МАКИ – двойной блок ребром ладони

4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180 ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360 ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360 ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

5. Тыли: №1 Саджи Чируги; №2 Саджи Маки; №3 Чон-джи №4 Дан-гун 48 №5 Тосан №6 Вонхьо №7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180 ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180 ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360 ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360 ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года

Учебно-тренировочная группа 4 года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста. Правила соревнований Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые

категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

Психологическая подготовка

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное реагирование на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная физическая подготовка

Боевая стойка тхэквондиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1. Стойки: НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны параллельно телу. АНЫН СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка; НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка; МОА СОГИ – стойка ступнями вместе;

2. Удары руками: БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу; СОНКУТ - кончики пальцев; СОНКАЛЬ - ребро ладони; СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

3. Блоки; ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня; АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня; ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня; ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу; БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень; СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень. САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок ГОЛЬЧА МАКИ – блок – захват удара САНГ СОНКАЛЬ МАКИ – двойной блок ребром ладони

4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180о ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180о в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180о ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360о ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360о ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360о

5. Тыли: № 1 Саджи Чируги; № 2 Саджи Маки; № 3 Чон-джи № 4 Дан-гун № 5 Тосан № 6 Вонхьо № 7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек: АП ЧАГИ - удар ногой вперед; ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности; НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз; АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь; ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу; ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180о ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180о в сторону КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180о ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360о ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360о ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360о

8. Совершенствование 3-х - 2-х - 1-о шагового спарринга.

9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений.

Техническая и тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых 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. Начало

поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года

Группа совершенствования спортивного мастерства

Теоретические занятия

Физическая культура и спорт

Спортивные Федерации. Федерации тхэквондо ИТФ в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями. Коллектив физкультуры – основное звено физкультурного движения.

Анатомо-физиологические особенности организма

Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях тхэквондиста. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции.

Правила соревнований

Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на даянге. Права и обязанности судей (первоначальные понятия).

Основные знания по гигиене и врачебному контролю

Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания.

Основы спортивной тренировки

Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств. 53 Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы – два важных фактора в планировании тренировки.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

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. Туристические походы. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, 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 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.

Техническая и тактическая подготовка

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка.

Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников.

Психологическая подготовка

Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы.

Инструкторская и судейская практика

Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 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 культуры 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.
Учебно-	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

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 подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/ нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы 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 учащихся.
	Подготовка учащегося 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ИТФ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ИТФ", содержащих в своем наименовании слова "весовая категория" (далее - "весовые категории"), "спарринг - командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), "формальный комплекс" (далее - "формальные комплексы"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), "спарринг постановочный - самооборона" (далее - "спарринг постановочный") основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ИТФ" и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "тхэквондо ИТФ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у учащихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого учащегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2 см)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Лапа боксерская	пар	12
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	6
8.	Лапа тренировочная - ракета	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
16.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4

19.	Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
20.	Утяжелители для рук (1, 2, 3, 5 кг)	комплект	12
21.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой для спортивной дисциплины «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа(для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	штук	на учащегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье	пар	на учащегося	-	-	1	1	1	1	1	1

(для вида спорта «тхэквондо ИТФ»)											
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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 ИТФ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» - Приказ Минспорта России № 1059 от 23.11.2022 г.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 N 1351.

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

4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рекомендуемые для изучения информационно-образовательные ресурсы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
2. Вашляев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с. 72
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР. – М. 2001 г. . Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
15. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
18. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
19. Правила вида спорта «тхэквондо ИТФ», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.04.2023 № 291.
20. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
21. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М.,1994. - 320с.
22. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
25. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
26. Российское антидопинговое агентство <http://rusada.ru/>

