

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР)**

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР
«10» нояб 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
СШ «Виктория» МО ТР



Чуйкина Т.Н.

(подпись) (инициалы, фамилия)

2023 г.

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

(Разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022г. N 988 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо")

Этапы спортивной
подготовки: этап начальной
подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не
ограничивается

Темрюк
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (утверждена приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1223 далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 988 (далее – ФССП). В соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: обучающие, развивающие, воспитательные, спортивные.

Обучающие:

- формирование углубленных теоретических знаний по методике обучения, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);

Развивающие:

- повышение общей физической и специальной подготовленности обучающихся до уровня требований высших разрядов;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и метапредметных компетенций.

Воспитательные:

- воспитание физических качеств: силы, быстроты, соревновательной выносливости;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; потребности к пополнению и расширению знаний.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭСС), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Продолжительность этапов спортивной подготовки, численный состав занимающихся установлены в соответствии с ФССП и приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается ¹	14	4	8
Для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
Этап начальной подготовки	2	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается ¹	14	4	8

¹. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тхэквондо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать учебно-тренировочные группы обучающимися примерно равного возраста и/или уровня подготовленности.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап	Учебно-тренировочный этап	Этап

	начальной подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Для спортивных дисциплин «ВТФ - пхумсэ»								
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24			
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248			
Для спортивных дисциплин ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»								
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24			
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248			
Этапы и годы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР								
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	624	624	624	728	1040

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

➤ **Учебно-Тренировочное занятие**

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

➤ Учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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 учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

➤ Спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности

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

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

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные

официальные соревнования включают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки обучающихся и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

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

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

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

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

Требования к объёму соревновательной деятельности.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	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 «ВТФ - пхумсэ»					
Контрольные	-	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2
Для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
Контрольные	-	2	2	2	3

Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	1	1	1	2

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

7. Календарный план воспитательной работы

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

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

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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; - составление Положения о проведении соревнования	I-III квартал
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;	II-IV квартал

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
1.3.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - проведение родительских собраний (общих, групповых); - индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора вида спорта 	Январь, сентябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	Март Июнь Август
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
2.3.	Профилактика травматизма	<p>Знакомство с основами техники безопасности, первой помощи при травмах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний соблюдения техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; - формирование знаний и навыков оказания первой помощи при травмах 	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие	Февраль Май

	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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Ноябрь
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	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь
3.3.	Популяризация вида спорта	Открытое тренировочное занятие	Раз в полугодие
3.4.	Спортивное мероприятие	Соревнования с участием членов семьи спортсмена	Раз в полугодие
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	Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Сентябрь Ноябрь Декабрь

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача. Для обучающихся разработан план антидопинговых мероприятий, представленный в

таблице № 6, преследующий следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;
- основы антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения – 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. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	

(этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата по итогам обучения– это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	
	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 на сайте РАА «РУСАДА»
	6. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Поддача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		1-2 раза в год	
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

Содержание инструкторской подготовки на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

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

План проведения судейской практики

Таблица № 8

Содержание работы	Учебно-тренировочный этап				Группы ЭССМ
	Год обучения				
	1	2	3	4	
1. Понятия о системе оценки действий спортсменов во время соревнований	+				

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

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

В Учреждении медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям

здоровых обучающихся.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Медико-биологические мероприятия

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении 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
Для групп УТ(ЭСС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом. 3 мин саморегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляции мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр дней	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) и осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, для перевода обучающихся на следующий год (этап). Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется тренером-преподавателем один раз в год по итогам учебно-тренировочного года в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) – ноябрь-декабрь месяц.

Выполнение уровня спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) осуществляется с января по декабрь месяц учебно-тренировочного года обучения, в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных программ спортивной подготовки, а также согласно нормам и требованиям, предусмотренными Единой всероссийской спортивной классификацией, необходимых для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта

На основании удовлетворительного результата (зачета) промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты (незачет) промежуточной аттестации по одному из требований, или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные Учреждением сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета Учреждения отчисляются из Учреждения.

Итоговая аттестация обучающихся – проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

На основании результатов итоговой аттестации комиссия принимает решение о выпуске обучающегося из Учреждения. Выдача характеристики на обучающегося производится по требованию.

Обучающиеся, достигшие особых спортивных успехов и результатов, поощряются Почетной грамотой или благодарственным письмом за подписью директора Учреждения.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»			
2.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			1,25	1,35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	32
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			1,15	1,25
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17

4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «тхэквондо»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,8
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	6.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	8
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,0
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,6
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,80	8.15
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-

2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			1,25	1,35
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	16
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «тхэквондо»

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.10	5.90
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8	10,4
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			7.50	8.05
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,6
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	38
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			1,20	1,30
3.2	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			19	17
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Этап спортивной подготовки		Период обучения на этапах спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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»

Таблица № 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.		количество раз	не менее	

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		-	8
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			1,15	1,25
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18
2. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Методические указания по организации и проведению тестирования

1. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись

грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Бег на 30 м выполняется с высокого старта по отдельным дорожкам. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

13.1 Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, осуществляется в форме устного опроса.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 17.

Таблица № 17

№	Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
---	---

1	Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи
2	Что надо делать при ушибах
3	Что включает в себя физическая культура
4	Как звучит олимпийский девиз
5	Назовите олимпийский символ
Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе УТ(ЭСС) (все периоды)	
1	Что такое тхэквондо?
2	Символы Тхэгук сам джан.
3	Геруки. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.
4	Почему тхэквондо – это искусство?
5	В какой стране зародилось тхэквондо?
Вопросы по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, на этапе ССМ	
1	Цвета поясов и соответствующие им квалификации уровня мастерства.
2	История возникновения олимпийского движения.
3	Зарождение олимпийского движения.
4	Возрождение олимпийской идеи.
5	Международный олимпийский комитет

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки первого года обучения

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
 - Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
 - Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
 - Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).
 - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в само страховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Специальная подготовка

Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов новичков:

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

Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

Этап начальной подготовки (свыше года)

Общая физическая подготовка

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

- Плавание.

Специальная подготовка

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

- организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнёром на месте;

- организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнёром в движении;

- усвоение приема по заданию тренера;

- условный бой по заданию;

- вольный бой.

- спарринг.

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

- изучение базовых стоек тхэквондистов;

- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

- боевая стойка тхэквондиста;

- передвижение в базовых стойках;

- передвижения в боевых стойках;

- в передвижении выполнение базовой техники;

- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

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

- обучение ударам на месте по воздуху;

- обучение ударам в движении по воздуху;

- обучение приемам защиты на месте без партнёра;

- обучение приемам защиты на месте с партнёром;

- обучение приемам защиты в движении без партнёра;

- обучение приемам защиты в движении с партнёром;

- одиночные удары по тяжелому мешку.

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

- **Методы организации спортсменов при разучивании действий тхэквондистов:**
 - организация спортсменов без партнера на месте;
 - организация спортсменов с партнёром на месте;
 - организация спортсменов без партнера в движении;
 - организация спортсменов с партнёром в движении;
 - усвоение приема по заданию тренера;
 - моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.);
 - условный бой по заданию;
 - вольный бой;
 - спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста:**
 - изучение базовых стоек тхэквондиста;
 - из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
 - боевая стойка тхэквондиста;
 - передвижение в базовых стойках;
 - в передвижении выполнение базовой программной техники;
 - перемещения в боевых стойках;
 - боевые дистанции.

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

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

Технико-тактическая подготовка

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

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет обучения

Общая физическая подготовка

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

- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

Специальная подготовка

• Методы организации спортсменов при разучивании технических действий тхэквондистов:

- организация спортсменов без партнера в одно-шереножном строю;
- организация спортсменов 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.

• Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

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

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

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

• Техническая подготовка.

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

• Психологическая подготовка.

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

• Тактическая подготовка.

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

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

- **Участие в соревнованиях.**

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

- все поединки – отлично;

- 70-80% - хорошо;

- 50-60% - удовлетворительно.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, 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 технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

Таблица № 18

*Учебно-тематический план
этапов начальной подготовки с учетом соотношения видов спортивной
подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№	Программный материал	НП 1 год (%)	НП 2 год (%)
1.	Общая физическая подготовка: Прыжки, бег и метания. Прикладные упражнения. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты). Упражнения для укрепления	32-37	22-27

	шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис. Подвижные игры и эстафеты.		
2.	Специальная физическая подготовка: организация тхэквондистов на месте. Организация тхэквондистов с партнёром на месте; организация тхэквондистов без партнера в движении. Организация тхэквондистов с партнёром в движении; усвоение приема по заданию тренера; условный бой по заданию; вольный бой. спарринг.	12-14	15-18
3.	Техническая подготовка: 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).	36-45	38-45
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> 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. <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения для развития тактического мышления; упражнения для психической адаптации к публике.	2-6	2-6
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	1-3	1-3
6.	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные соревнования и игры (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	-	0-3
7.	Инструкторская и судейская практика: приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	-	1-2
8.	Самостоятельная работа: упражнения по ОФП, СФП, игровые упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20
	ВСЕГО:	100 %	100 %

Таблица № 18

*Учебно-тематический план
учебно-тренировочных этапов подготовки с учетом соотношения видов
спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса*

№ п/п	Программный материал	УТ(ЭСС) до трех лет (%)	УТ(ЭСС) свыше трех лет (%)	ССМ (%)
-------	----------------------	----------------------------	----------------------------------	------------

1.	<p>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.</p>	20-23	15-20	12-16
2.	<p>Специальная физическая подготовка: организация спортсменов без партнера в одно-шереножном строю; - организация спортсменов 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.</p>	16-21	18-22	17-22
3.	<p>Техническая подготовка: Правильно выполнять все изученные приемы. - Сдать технический экзамен. - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.</p>	35-45	35-45	30-40
4.	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: <i>Тактическая подготовка:</i> Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста. <i>Психологическая подготовка:</i> психотехнические упражнения; Проверка процесса воспитания волевых качеств.</p>	3-8	6-9	7-10
5.	<p>Инструкторская и судейская практика: приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; составление Положения о проведении соревнования;</p>	1-3	2-4	4-6

	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей			
6.	Участие в спортивных соревнованиях: контрольные, отборочные, основные соревнования и игры (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебно-тренировочный год)	4-5	5-6	10-15
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: сдача контрольных нормативов; прохождение медицинского осмотра.	2-4	2-4	4-6
8.	Самостоятельная работа: упражнения по ОФП, СФП, игровые упражнения по заданию тренера-преподавателя	10-20	10-20	10-20
	Всего:	100%	100%	100%

Таблица № 20

*Учебно-тематический план
теоретической подготовки*

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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	март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	август	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	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	март-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе:		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

			инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	январь-ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	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/неотренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	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	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Она

органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- «ВТФ - весовая категория 29 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 33 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 37 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 41 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 42 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 44 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 45 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 46 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 47 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 48 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 49 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 51 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 52 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 53 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 54 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 55 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 57 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 58 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 59 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 59+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 61 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 62 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 63 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 63+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 65 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 65+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 67 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 67+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 68 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 68+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 73 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 73+ кг»,

- «ВТФ - весовая категория 74 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 78 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 78+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 80 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 80+ кг»,
- «ВТФ - весовая категория 87 кг»,
- «ВТФ - весовая категория 87+ кг»
далее – «ВТФ - весовая категория»
- ВТФ - командные соревнования
далее – «командные соревнования»
- «ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа»,
- «ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ- тройки»,
- «ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - двойки смешанные»,
- «ВТФ - пхумсэ - фристайл - пятерки смешанные»
далее – «ВТФ – пхумсэ»

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. **Материально-технические условия реализации Программы**
Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации,

существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1

11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара – щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «додянг» (12x12 м)	комплект	1
23.	Насос универсальный с иглой	штук	1
24.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
25.	Петля резиновая (от 2 кг до 90 кг)	штук	12
26.	Платформа балансировочная	штук	1
27.	Подвесная система для мешков	комплект	2
28.	Подушка балансировочная	штук	1
29.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
30.	Свисток	штук	1
31.	Секундомер	штук	1
32.	Скакалка гимнастическая	штук	12
33.	Скамейка гимнастическая	штук	2
34.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
35.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
36.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
37.	Стенка гимнастическая	штук	2
38.	Степ - платформа	штук	12
39.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
40.	Трос амортизатор спортивный	штук	12
41.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
42.	Штанга тяжелоатлетическая (240 кг)	комплект	1
43.	Эспандер латеральный для ног	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства			
44.	Монитор для электронной системы судейства (телевизор)	штук	1
45.	Электронная система судейства для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 22

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12

Для этапа совершенствования спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Таблица № 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

Для решения задач, определенных Программой, МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям соответствующей должности, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Таблица № 24

Кадровые укомплектованность учреждения.

Деятельность работника	Кадровая укомплектованность	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по МР		1
	Заместитель директора по СМР		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ(ЭСС)	3
	Инструкторы-методисты, включая старших		2

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

условии их одновременной работы обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Виктория» МО ТР не реже 1 раза в 3 года, проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

Перечень информационного обеспечения

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

- www.minsport.gov.ru

Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России

- www.roc.ru

Официальный интернет-сайт Международного олимпийского комитета

- www.olympic.org

Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА

- www.rusada.ru

Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА

www.wada-ama.org

Официальный интернет-сайт Союза Тхэквондо России

- www.tkdrossia.ru

Официальный интернет-сайт Всемирной федерации Тхэквондо

- www.worldtaekwondo.org

Учебно-методические ресурсы

:

1. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1		2		1		2		3		4			
		Недельная нагрузка в часах													
		6		8		12		12		12		14		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2		2		3		3		3		3		4	
1.	Общая физическая подготовка	99-115	32-37%	91-112	22-27%	125-143	20-23%	125-143	20-23%	125-143	20-23%	109-146	15-20%	125-166	12-16%
2.	Специальная физическая подготовка	37-44	12-14%	62-75	15-18%	99-131	16-21%	99-131	16-21%	99-131	16-21%	131-160	18-22%	177-229	17-22%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	0-13	0-3%	25-31	4-5%	25-31	4-5%	25-31	4-5%	36-44	5-6%	104-156	10-15%
4.	Техническая подготовка	112-140	36-45%	158-187	38-45%	218-281	35-45%	218-281	35-45%	218-281	35-45%	255-328	35-45%	312-416	30-40%
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6-18	2-6%	8-25	2-6%	18-49	3-8%	18-49	3-8%	18-49	3-8%	44-65	6-9%	73-104	7-10%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-8	1-2%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	15-29	2-4%	42-62	4-6%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	1-3%	4-13	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	6-18	1-3%	15-29	2-4%	42-62	4-6%
8.	Самостоятельная работа	31-62	10-20%	42-83	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	62-125	10-20%	73-146	10-20%	104-208	10-20%
Общее количество часов в год		312	100%	416	100%	624	100%	624	100%	624	100%	728	100%	1040	100%