

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
КРАСНОКАМСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**РАСМОТРЕНО:**

на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
Краснокамского района  
Протокол № 4 от «02» 09 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МАУ ДО «ДЮСШ»  
Краснокамского района  
 С. Г. Митронькина  
Приказ № 11 от «06» 09 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО (ГТФ)»  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Программа разработана на основании:** в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо (ГТФ)» (приказ Минспорта РФ от 20.12.2022 г. №1281).

**Срок реализации программы:**

Группа: Этап начальной подготовки  
Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-14 лет  
Срок реализации программы – 3 года.

**Составитель:**

Тренер-преподаватель по «тхэквондо (ГТФ)»  
Давлетгареев Антон Генадиевич

**Адрес реализации программы:** Республика Башкортостан, Краснокамский район, с. Николо-Берёзовка, ул. Мичурина, 2

## **Содержание**

I.	Общие положения .....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
III.	Система контроля.....	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ГТФ».....	32
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	66
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	67

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта “тхэквондо ГТФ” (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта “тхэквондо ГТФ” (приказ Минспорта РФ от 20.12.2022 г. №1281).

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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7-14	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет обучения включительно	2	10-17	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет обучения	2	12 и старше	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14 и старше	4-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16 и старше	1-8

Разница в годах рождения лиц, проходящих спортивную подготовку в одной группе на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, на момент зачисления не должна превышать 4-х лет. Возраст спортсмена определяется по году рождения на момент зачисления.

### **4. Объем Программы.**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года обучения	2-3 годов обучения	1-2 годов обучения	3-4 годов обучения		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1040	1248

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

форма учебно-тренировочных занятий – групповая;  
Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися на основании индивидуальных планов спортивной подготовки, составленных тренером-преподавателем, в случае невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий в обычном режиме (выезд на спортивные и тренировочные мероприятия, отпуск и т.д.)

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий

Н п/п	Виды учебно-тренировочных ме- роприятий	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 спор- тивной специа- лизации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подго- товке к международным спортивным соревнова- ниям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подго- товке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подго- товке к другим всерос- сийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подго- товке к официальным спортивным соревнова- ниям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18

	(или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

Таблица 4  
Виды спортивных соревнований

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 года обучения	2-3 годов обучения	1-2 годов обучения	3-4 годов обучения		
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования*. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

*Основные соревнования*. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях спортивного сезона. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы предусмат-

рияет подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной вариант технико-тактических действий. Спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным заданиям (для обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе) или индивидуальным планам спортивной подготовки (для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 года обучения	2-3 годов обучения	1-2 годов обучения	3-4 годов обучения		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	9	12	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	90	96	129	135	160	152

2.	Специальная физическая подготовка	28	50	78	120	180	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	8	19	32	84	150
4.	Техническая подготовка	100	132	193	234	350	377
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	15	29	63	160	190
6.	Инструкторская и судейская практика	3	7	10	25	64	88
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	10	15	42	75
Общее количество часов в год		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

Проведение более одного учебно-тренировочного занятия в течение одного дня возможно с занимающимися, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и выше. В этом случае суммарная продолжительность занятий в течение дня не должна составлять более восьми часов.

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

Таблица 6

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	90
2	Специальная физическая подготовка	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	28
3	Участие в спортивных соревнованиях		2			3								5
4	Техническая подготовка	8	8	8	9	8	8	9	9	7	9	9	8	100
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка		1		1				1		1		1	5
6	Инструкторская и судейская практика	1		1			1							3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									3				3
	Всего:	19	20	19	20	20	19	19	20	20	20	19	19	234

Таблица 7

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	50
3	Участие в спортивных соревнованиях			2		2				2			2	8
4	Техническая подготовка	11	12	9	12	11	11	12	12	9	11	11	11	132
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	15
6	Инструкторская и судейская практика	1	1		1		1		1		1	1		7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2						2				4
	Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Таблица 8

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа 1-2 годов обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	12	11	11	10	10	11	12	11	10	10	11	10	129
2	Специальная физическая подготовка	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	7	6	78
3	Участие в спортивных соревнованиях		3		3	3	3				3		4	19
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	16	193
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	29
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3					2	3	2			10
	Всего:	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 9

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа 3-4 годов обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	12	11	135
2	Специальная физическая подготовка	10	11	9	10	9	11	11	10	11	9	9	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	4		4	4	4	4				4	4	4	32
4	Техническая подготовка	20	20	19	18	21	19	20	19	19	19	20	20	234
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка	5	6	5	5	5	5	6	6	6	4	5	5	63
6	Инструкторская и судейская практика	2	4	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3	3				3	3	3			15
	Всего:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 10

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	14	14	13	13	14	13	14	160
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	30	29	29	30	29	29	29	29	29	29	29	29	350
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка	14	13	13	13	14	13	14	13	13	13	14	13	160
6	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	6	64
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	42
	Всего:	87	86	86	87	87	87	87	86	87	87	86	87	1040

Таблица 11

Годовой график распределения учебно-тренировочных часов для этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	За год
1	Общая физическая подготовка	13	13	12	12	13	13	13	13	13	12	13	12	152
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	13	13	13	13	12	12	12	12	13	12	13	150
4	Техническая подготовка	32	31	31	31	31	32	31	31	32	32	32	31	377
5	Тактическая, теоретическая, психолого-техническая подготовка	15	15	17	17	15	15	17	17	15	15	15	17	190
6	Инструкторская и судейская практика	7	8	7	7	8	8	7	7	7	8	7	7	88
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	7	6	75
	Всего:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 12

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
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"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеран-	В течение года

	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)	нов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

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

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

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

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Таблица 13

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты “Честная игра”	1-2 раза в год	Примеры игр – на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a> ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта
	2. Теоретическое занятие “Ценности спорта. Честная игра”	1 раз в год	Согласовать с лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом “Запрещенный список”)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома), <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

	4. Антидопинговая викторина “Играй честно”	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты “Честная игра”	1-2 раза в год	Примеры игр – на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a> ; также можно проводить любые другие игры, которые отражают ценности чистого спорта
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a>
	3. Антидопинговая викторина “Играй честно”	По назначению	Проведение викторины рекомендуется предусмотреть на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар “Виды нарушений антидопинговых правил”, “Проверка лекарственных средств”	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Рекомендуется включать в повестку родительского собрания вопрос, связанный с предотвращением распространения допинга, например, на тему “Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры”. Собрание проводит тренер
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	1-2 раза в год	Согласовать с лицом, от-

	<p>“Виды нарушений антидопинговых правил”, “Процедура допинг-контроля”, “Подача запроса наТИ”, “Система АДАМС”</p>		ветственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	--	---

### Пример программы мероприятия “Веселые старты”

Целевая аудитория: спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### Игра “Равенство и справедливость”

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### Второй вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### Игра “Роль правил в спорте”

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

#### Игра “Ценности спорта”

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорблениe, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой,

высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ！”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 14  
Инструкторская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения <sup>1</sup>
Учебно-тренировочный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в тхэквондо ГТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	2	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	
	3	Обучающиеся вместе с тренером проводят разминку и заключительную часть тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.	
	2	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах	

		начальной подготовки. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.	
3 и более		Обучающиеся вместе с тренером или под его контролем проводят разминку и заключительную часть тренировочного занятия. Секундирование на соревнованиях различного уровня.	

<sup>1</sup> Секундирование не входит в учебно-тренировочный план, осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований.

Таблица 15  
Судейская практика

Этап подготовки	Год	Судейская	Срок исполнения <sup>2</sup>
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение основных положений правил по тхэквондо ГТФ. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
	2	Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	
	3	Изучение и проведение процедуры взвешивания. Судейство тренировочных поединков и выступлений в качестве бокового судьи, арбитра. Привлечение обучающегося к участию в судебских семинарах и судейству клубных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитра.	
	4	Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение протоколов поединков и выступлений. Привлечение обучающегося к участию в судебских семинарах и судейству городских и клубных соревнований среди детей в качестве рефери, бокового судьи, арбитра при наличии соответствующей квалификации.	
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1	Изучение обязанностей руководителя площадки. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки. Привлечение обучающегося к участию в судебских семинарах и судейству городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации.	
	2	Изучение обязанностей заместителя главного секретаря, главного секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки, заместителя главного секретаря. Привлечение обучающегося к участию в судебских семинарах и судейству областных, городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации.	
	3 и более	Дальнейшее совершенствование ранее изученных навыков. Привлечение обучающегося к участию в судебских семинарах и судейству соревнований различного уровня при наличии соответствующей квалификации.	

<sup>2</sup> Участие в судебских семинарах и судействе соревнований не входит в учебно-тренировочный план, осуществляется в соответствии с календарным планом судебских семинаров и соревнований.

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстанови-

тельных средств

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в соответствии с требованиями нормативных документов уполномоченных органов исполнительной власти в области здравоохранения в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы  
естественные и гигиенические;  
педагогические;  
медико-биологические;  
психологические.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его соотвествие с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педа-

гогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни "отдыха", так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур "блокируют" максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корrigирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективные симптомы – спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

*К естественным и гигиеническим средствам восстановления относятся:*

рациональный режим дня;

правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;

естественные факторы природы.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного

с планом всей подготовки.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

#### *Педагогические средства восстановления*

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15 л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. С и относительной влажности 10-15%) без

предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 гр. С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12..+15 гр. С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаясь глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

#### *Фармакологические средства восстановления и витамины*

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метabolизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор

их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающемуся), 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 ГТФ”;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки в соответствии с требованиями таблиц 16-17.

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 ГТФ” 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 ГТФ”;

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;

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

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

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 ГТФ”;

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;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 60% объема нормативов общей физической и специальной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Возраст, лет	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
1	7-8 9-10 11-12 13-14	Бег на 30 м	с	не более		не более	
				6,2	6,4	6,0	6,2
				5,9	6,1	5,7	6,0
				5,7	5,9	5,3	5,7
2	7-8 9-10 11-12 13-14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
				+2	+3	+4	+5
				+3	+4	+5	+6
				+4	+5	+6	+7
				+5	+6	+7	+8
3	7-8 9-10 11-12 13-14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
				10	5	13	7
				11	6	14	8
				13	8	16	10
				18	10	20	12
4		Челночный бег	с	не более		не более	

	7-8 9-10 11-12 13-14	3 x 10 м		9,6 9,2 8,5 8,0	9,9 9,4 8,9 8,7	9,3 9,1 8,4 7,7	9,5 9,3 8,6 8,0
5	7-8 9-10 11-12 13-14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
				130	120	140	130
				136	124	148	137
				142	128	156	142
6	7-8 9-10 11-12 13-14	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
				6:10	6:30	5:50	6:20
				5:50	6:12	5:30	6:02
				5:40	6:00	5:20	5:50
				5:30	5:50	5:10	5:40

#### Нормативы специальной физической подготовки

7	7-8 9-10 11-12 13-14	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
				-	4	-	4
				-	7	-	7
				-	8	-	8
				-	9	-	9
8	7-8 9-10 11-12 13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
				2	-	2	-
				3	-	3	-
				5	-	5	-
				8	-	8	-
9	7-8 9-10 11-12 13-14	Статическое упражнение - удержание ноги на "ап чаги", на уровне пояса	с	не менее			
				10			
10	7-8 9-10 11-12 13-14	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее			
				13			
11	Начиная со 2-го года обучения принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований спортивного клуба, СШОР с учетом требований таблицы 4						

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Возраст, лет	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки					
1	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Бег на 60 м	с	не более	
				10,4 10,2 9,1 8,4	10,9 10,7 10,2 9,9

				не более
2	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Бег на 1500 м	мин, с	8.05 7.55 6.40 6.10
3	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18 25 32 32
4	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5 +5 +6 +8 +9
5	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более 8,7 7,8 7,6 7,5
6	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 190 210 213
7	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 5 8 12
8	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - - - -

#### Нормативы специальной физической подготовки

				не менее
1	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	15
2	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее 17
3	10-12 13-15 16-17 18 и старше	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее 18
4	10-12	Исходное положение - лежа на	количество раз	не менее

	13-15 16-17 18 и старше	спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с воротом в исходное положение		27	24
<b>Уровень спортивной квалификации</b>					
1	2 и 3 годы обучения – спортивный разряд не ниже “третий юношеский спортивный разряд”, 4 год обучения - спортивный разряд не ниже “третий спортивный разряд”				
2	1, 2 годы обучения - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования с учетом требований таблицы 4, 3-4 годы обучения - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ с учетом требований таблицы 4				

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной подготовки  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Возраст, лет	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>					
1	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Бег на 30 м	с	не более	
				5,3 5,0 4,6	5,6 5,3 4,9
2	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Бег на 60 м	с	не более	
				8,2 8,1 7,9	9,6 9,5 9,2
3	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				10.00 9.27 9.00	12.10 11.27 11.05
4	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				20 25 32	8 11 12
5	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
				8 12 15	- - -
6	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	с	не менее	
				- - -	12 14 16
7		Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11 +12 +13	+15 +15 +16		
8	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
				8,1 7,7 7,5	9,0 8,7 8,5		
9	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
				170 192 213	150 157 173		
10	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
				46 48 50	40 42 44		
11	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более			
				16.30 16.15 15.45	19.30 19.05 18.35		
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>							
1	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее			
				15			
2	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее			
				17			
3	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее			
				18			
4	14-15 лет 16-17 лет 18 лет и старше	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и скжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее			
				35	31		
<b>Уровень спортивной квалификации</b>							
1	Спортивный разряд "Кандидат в мастера спорта"						
2	Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня официальных всероссийских спортивных соревнований, занять призовое место на официальных соревнованиях, не ниже уровня первенства и/или чемпионата Сибирского федерального округа.						

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	24
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
8	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	44
11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Статическое упражнение - удержание ноги на "еп чаги", на уровне пояса	с	не менее	
			20	
2	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "долео чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			19	
3	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара "твит чаги" за 10 с	количество раз	не менее	
			20	

			не менее	
4	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	40	36
Уровень спортивной квалификации				
1	Спортивное звание – не ниже “Мастер спорта России”			
2	Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня официальных всероссийских спортивных соревнований, занять призовое место на официальных спортивных соревнованиях, не ниже уровня первенства и/или чемпионата Сибирского федерального округа.			

## **IV. Рабочая программа по виду спорта “тхэквондо ГТФ”**

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

### **Этап начальной подготовки 1 года обучения**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### **Физическая культура и спорт**

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

##### *Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ.*

Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.

##### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

##### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.*

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

##### *Правила соревнований*

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

##### *Оборудование и инвентарь*

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

## **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в паках.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спинны, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

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

ховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков***

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

#### ***Методические приемы обучения основам техники тхэквондиста***

Изучение захватов и освобождение от них

Изучение базовых стоек тхэквондиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

#### ***Методические приемы обучения технике ударов, защиты и контрударов***

Обучение стойкам

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка.

#### **2. Удары руками:**

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

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

#### **3. Блоки:**

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЕ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПАЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня.

#### **4. Удары ногой:**

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕО ЧАГИ – удар ногой по окружности.

#### **5. ХЪЁНГ:**

№1 ЧОН ДЖИ.

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

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

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

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

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

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов**

Сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 16.

## **Этап начальной подготовки 2 года обучения**

### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

#### *Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ.*

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

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

#### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.*

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

#### *Правила соревнований*

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

#### *Оборудование и инвентарь*

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

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

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

### ***Специальная физическая подготовка***

Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.

Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек тхэквондистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции ( дальняя, средняя, ближняя)

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнёра.

Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.

Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.

Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

ЧАРИОТ СОГИ – высокая стойка;

КАНЫН СОГИ – длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

ГОДЖУН СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

#### **2. Удары руками:**

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

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

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНГКАЛЬ - ребро ладони.

#### **3. Блоки:**

ПАЛЬМОК НАЖУНДЕ МАККИ - защита нижнего уровня;

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

#### 4. Удары ногой:

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

#### 5. ХЪЁНГ:

№1 ЧОНЗИ;  
№2 ДАН ГУН.

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

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

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

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

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

#### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

#### **Инструкторская и судейская практика**

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

#### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 16.

#### **Этап начальной подготовки 3 года обучения**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

*Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ГТФ*

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

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

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

#### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста*

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

#### *Правила соревнований*

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

#### **Психологическая подготовка**

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

Свободные спарринги, соревнования по тхэквондо.

Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

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

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

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

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

### ***Специальная физическая подготовка***

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию.

Спарринг.

Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Заданные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

1. Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

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

КАНЫН СОГИ - высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

2. Удары руками:

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

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

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону

3. Блоки;

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;  
СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

#### 4. Удары ногой:

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

#### 5. Хъёнг:

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

#### 6. Степовая программа.

#### 7. Удары по лапам со стоек:

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

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

#### 9. Совершенствование спарринга

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 16.

## **Учебно-тренировочная группа 1 года**

### **Теоретический материал**

#### *Физическая культура и спорт*

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

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

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

#### *Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста*

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

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

#### *Правила соревнований*

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

### **Психологическая подготовка**

#### *Психология поединка (общие понятия).*

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

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Обще развивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

### ***Специальная физическая подготовка***

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «хъёng».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста

Изучение стоек тхэквондиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Заданные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макивараах.

### **1. Стойки:**

**НАРАНИ СОГИ** - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

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

**КАНЫН СОГИ** - высокая стойка, длинная стойка;

**НИНЧА СОГИ** – низкая, короткая стойка;

**МОА СОГИ** - стойка ступнями вместе;

### **2. Удары руками:**

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

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

**СОНКУТ** - кончики пальцев;

**СОНКАЛЬ** - ребро ладони;

**СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ** – удар ребром ладони в сторону

**ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ** – удар кулаком руки в сторону

**САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ** – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

### **3. Блоки;**

**ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ** - защита нижнего уровня;

**АН ПОЛЬМОК МАККИ** - защита среднего уровня;

**ЧУКИО МАККИ** - защита верхнего уровня;

**ХЭЧИО МАККИ** - блок двумя руками наружу;

**БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ** - скрестный блок в верхний уровень;

**СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ** - блок ребром ладони в нижний уровень.

## САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

### 4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180°

ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в сторону

### 5. Хъёнг:

№1 Саджи Чируги;

№2 Саджи Маки;

№3 Чон-джи

№4 Дан-гун

№5 До-сан

### 6. Степовая программа.

### 7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180°

ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180° в сторону

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

### 9. Совершенствование спарринга.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 17.

## **Учебно-тренировочная группа 2 года**

### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

#### *Гигиенические знания и навыки*

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

#### *Врачебный контроль, самоконтроль*

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

#### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

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

#### *Правила соревнований*

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

#### **Психологическая подготовка**

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

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

### **Практический материал**

#### **Общая физическая подготовка**

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

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирами, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трех ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

#### **1.Стойки:**

**НАРАНИ СОГИ** - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

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

**КАНЫН СОГИ** - высокая стойка, длинная стойка;

**НИНЧА СОГИ** – низкая, короткая стойка;

**МОА СОГИ** - стойка ступнями вместе;

#### **2.Удары руками:**

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

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

**СОНКУТ** - кончики пальцев;

**СОНКАЛЬ** - ребро ладони;

**СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ** – удар ребром ладони в сторону

**ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ** – удар кулаком руки в сторону

**САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ** – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

**СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ** – удар ребром ладони снаружи во внутрь

**3. Блоки;**

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

**4. Удары ногой:**

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

**5. Хъёнги:**

№1 Саджи Чируги;  
№2 Саджи Маки;  
№3 Чон-джи  
№4 Дан-гун  
№5 До-сан  
№6 Вон-хъо

**6. Степовая программа.**

**7. Удары по лапам со стоек:**

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

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

**9. Совершенствование спарринга.**

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 17.

## **Учебно-тренировочная группа 3 года**

### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

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

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

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

#### *Гигиенические знания и навыки*

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солн-

цем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### *Врачебный контроль, самоконтроль*

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

#### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

#### *Правила соревнований*

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

#### *Психологическая подготовка*

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

### **Практический материал**

#### *Общая физическая подготовка*

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

#### *Специальная физическая подготовка*

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

1.Стойки:

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

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

**КАНЫН СОГИ** - высокая стойка, длинная стойка;

**НИНЧА СОГИ** – низкая, короткая стойка;

**МОА СОГИ** - стойка ступнями вместе;

#### 2. Удары руками:

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

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

**СОНКУТ** - кончики пальцев;

**СОНКАЛЬ** - ребро ладони;

**СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ** – удар ребром ладони в сторону

**ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ** – удар кулаком руки в сторону

**САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ** – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

**СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ** – удар ребром ладони снаружи во внутрь

#### 3. Блоки:

**ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ** - защита нижнего уровня;

**АН ПОЛЬМОК МАККИ** - защита среднего уровня;

**ЧУКИО МАККИ** - защита верхнего уровня;

**ХЭЧИО МАККИ** - блок двумя руками наружу;

**БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ** - скрестный блок в верхний уровень;

**СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ** - блок ребром ладони в нижний уровень.

**САНГ ПОЛЬМОК МАКИ** – двойной блок

**ГОЛЬЧА МАКИ** – блок – захват удара

**САНГ СОНКАЛЬ МАКИ** – двойной блок ребром ладони

#### 4. Удары ногой:

**АП ЧАГИ** - удар ногой вперед;

**МИРО ЧАГИ** - удар ногой вперед всей ступней;

**ДОЛЛЕ ЧАГИ** - удар ногой по окружности;

**НЭРЕ ЧАГИ** - удар ногой сверху вниз;

**АНУРО НЭРИО ЧАГИ** - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

**ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ** - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

**ИОП ЧАГИ** - удар ногой в сторону;

**ТВИМИО АП ЧАГИ** - удар ногой вперед в прыжке

**ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ** - удар ногой по окружности в прыжке

**ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ** - удар ногой сверху вниз в прыжке

**ТВИМИО ЙОП ЧАГИ** - удар ногой в сторону в прыжке

**ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ** – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

**ТИДОРА ЙОПЧАГИ** – удар с разворотом на 180 в сторону

**КОРО ЧАГИ** – удар пяткой с захлестом в верхний уровень

**БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ** – удар пяткой с разворотом на 180

**ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ** - удар ногой по окружности с разворотом на 360

**ДОЛЬМЕ АПЧАГИ** - удар ногой вперед с разворотом на 360

**ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ** - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

#### 5. Хъёнг:

**№1 Саджи Чируги;**

**№2 Саджи Маки;**

**№3 Чон-джи**

**№4 Дан-гун**

**№5 До-сан**

№6 Вон-хьо  
№7 Июль-Гок

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ТВИМИО АП ЧАГИ - удар ногой вперед в прыжке

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности в прыжке

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз в прыжке

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ - удар ногой в сторону в прыжке

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 180

ТИДОРА ЙОПЧАГИ - удар с разворотом на 180 в сторону

КОРО ЧАГИ - удар пяткой с захлестом в верхний уровень

БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ - удар пяткой с разворотом на 180

ДОЛЬМЕ ДОЛЕО ЧАГИ - удар ногой по окружности с разворотом на 360

ДОЛЬМЕ АПЧАГИ - удар ногой вперед с разворотом на 360

ДОЛЬМЕ НЕРИО ЧАГИ - удар ногой сверху вниз с разворотом на 360

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

9. Совершенствование спарринга.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

### **Инструкторская и судейская практика**

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

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

## **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 17.

### **Учебно-тренировочная группа 4 года**

#### **Теоретический материал и психологическая подготовка**

##### *Физическая культура и спорт*

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

##### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

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

##### *Гигиенические знания и навыки*

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

##### *Врачебный контроль, самоконтроль*

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

##### *Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

##### *Правила соревнований*

Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Функции боковых судей, судьи при участниках. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Углубление знаний правил соревнований.

#### **Психологическая подготовка**

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

#### **Практический материал**

##### *Общая физическая подготовка*

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

### ***Специальная физическая подготовка***

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

#### **1. Стойки:**

НАРАНИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

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

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

КАНЫН СОГИ – высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

#### **2. Удары руками:**

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

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

СОНКУТ - кончики пальцев;

СОНКАЛЬ - ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь

#### **3. Блоки:**

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ - защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ - блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ - скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ - блок ребром ладони в нижний уровень.

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок

ГОЛЬЧА МАКИ – блок – захват удара

САНГ СОНКАЛЬ МАКИ – двойной блок ребром ладони

#### **4. Удары ногой:**

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

##### 5. Хъёнг:

№ 1 Саджи Чируги;  
№ 2 Саджи Маки;  
№ 3 Чон-джи  
№ 4 Дан-гун  
№ 5 До-сан  
№ 6 Вон-хью  
№ 7 Июль-Гок

##### 6. Степовая программа.

##### 7. Удары по лапам со стоек:

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

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

##### 9. Совершенствование спарринга.

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

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

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

### **Техническая и тактическая подготовка**

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

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

Обучение и совершенствование техники атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

### **Инструкторская и судейская практика**

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

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя квора на соревнованиях среди младших юношей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 17.

## **Группы совершенствования спортивного мастерства**

### **Теоретические занятия и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

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

#### *Анатомо-физиологические особенности организма*

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

#### *Правила соревнований*

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

#### *Основные знания по гигиене и врачебному контролю*

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

#### *Основы спортивной тренировки*

Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств.

Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы – два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам.

### **Психологическая подготовка**

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

### **Практические занятия**

#### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, 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. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

#### **Специальная физическая подготовка**

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

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

Задачи 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, право-сторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и латах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за даянг, применить грубое движение).

## **Психологическая подготовка**

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

## **Инструкторская и судейская практика**

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

Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря, бокового судьи.

## **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 18.

## **Группы высшего спортивного мастерства**

### **Теоретические занятия и психологическая подготовка**

#### *Физическая культура и спорт*

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Работа Федерации Тхэквондо ГТФ России в мировых и Европейских союзах.

#### *Анатомо-физиологические особенности организма*

Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы (на формирование мышечной массы, снижение веса). Физиологические сдвиги в организме при выполнении мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.

#### *Правила соревнований*

Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на даянге. Судейские жесты и команды. Права и обязанности судей (продолжение темы).

#### *Основные знания по гигиене и врачебному контролю*

Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности.

Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.

#### *Основы спортивной тренировки*

Общие основы построения спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена.

## **Психологическая подготовка**

Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка**

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, 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. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

### **Специальная физическая подготовка**

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, броски гирь, упражнения с гилями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестьми в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушиах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

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

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

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

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

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

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, право-сторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. «Коронные» приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за даянг, применить грубое движение).

### **Психологическая подготовка**

Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя квора на соревнованиях среди младших юношей.

### **Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования**

Участие в соревнованиях в течение учебно-тренировочного года, сдача контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного года – в соответствии с таблицей 19.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут) <sup>*</sup>	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 год	Всего на этапе начальной подготовки 1 года обучения:	≈120		
	Физическая культура и спорт	≈20	Январь	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.
	Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ	≈20	Март	Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈20	Май	Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста	≈20	Август	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
	Правила соревнований	≈20	Ноябрь	Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.
	Оборудование и инвентарь	≈20	Сентябрь	Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.
Этап начальной подготовки 2 год	Всего на этапе начальной подготовки 2 года обучения:	≈180		
	Физическая культура и спорт	≈20	Январь	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.
	Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ.	≈20	Февраль	Исторические предпосылки возникновения тхэквондо ГТФ. Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈40	Март, Июнь	Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.
	Гигиенические знания и	≈40	Май,	Понятия об основных гигиенических

	навыки закаливания.		Август	мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ГТФ.
	Правила соревнований	≈40	Апрель, Сентябрь	Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.
	Оборудование и инвентарь	≈20	Октябрь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.
	Всего на этапе начальной подготовки 2 года обучения:	≈180		
Этап начальной подготовки 3 год	Физическая культура и спорт	≈20	Январь	Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.
	Краткий обзор развития тхэквондо ГТФ	≈20	Февраль	Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо ГТФ. Тхэквондо ГТФ в древнем мире, средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо ГТФ в России.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈40	Март, Июнь	Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста	≈40	Май, Август	Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо ГТФ.
	Правила соревнований	≈40	Апрель, Сентябрь	Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

				ний.
	Оборудование и инвентарь	≈20	Октябрь	Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год	Всего на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения:	≈600		
	Физическая культура и спорт	≈60	Январь, Март	Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека
	Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ	≈60	Февраль, Июнь	География развития тхэквондо ГТФ в мире. Тхэквондо ГТФ как средство физического воспитания.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈180	Март, Май, Июнь	Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста	≈120	Апрель, Август	Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
	Правила соревнований	≈180	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь	Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год	Всего на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения:	≈600		
	Физическая культура и спорт	≈60	Январь, Март	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека
	Краткий обзор развития Тхэквондо ГТФ	≈60	Февраль, Июнь	Тхэквондо ГТФ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈180	Март, Май, Июнь	Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их

				функции.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста	≈120	Апрель, Август	Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо ГТФ, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).
	Правила соревнований	≈180	Сентябрь, Ноябрь, Декабрь	Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.
	Всего на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения:	≈960		
	Физическая культура и спорт	≈120	Январь, Февраль	Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈180	Март-Май	Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста	≈240	Апрель-Июль	Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.
	Психологическая подготовка	≈180	Август-Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Правила соревнований	≈240	Май, Ноябрь, Декабрь	Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие

				о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год	Всего на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения:	≈960		
	Физическая культура и спорт	≈60	Январь	Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	≈180	Март-Май	Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.
	Гигиенические знания и навыки	≈180	Апрель-Июнь	Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д. Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, трени-

				ровки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
	Врачебный контроль, самоконтроль	≈180	Август-Октябрь	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.
	Психологическая, волевая подготовка каратиста	≈180	Май, Ноябрь, Декабрь	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.
	Правила соревнований	≈180	Май, Сентябрь, Октябрь	Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего ежегодного годового объема на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Физическая культура и спорт	≈240	Январь-Март	Олимпизм как метафизика спорта. Спортивные Федерации. Федерации тхэквондо ГТФ в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями. Коллектив физкультуры – основное звено физкультурного движения. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Работа

				Федерации Тхэквондо ГТФ России в мировых и Европейских союзах.
	Анатомо-физиологические особенности организма	≈240	Март-Май	Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях тхэквондиста. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции. Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и костную системы (на формирование мышечной массы, снижение веса). Физиологические сдвиги в организме при выполнении мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.
	Правила соревнований	≈240	Май-Июль	Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на татами. Права и обязанности судей (первоначальные понятия). Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на татами. Судейские жесты и команды. Права и обязанности судей (продолжение темы).
	Основные знания по гигиене и врачебному контролю	≈240	Август-Октябрь	Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания. Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности. Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.
	Основы спортивной тренировки	≈240	Октябрь-Декабрь	Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств. Понятие о спортивной форме. Фазы

				ность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы – два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам. Общие основы построения спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Этап высшего спортивного мастерства	Всего ежегодного годового объема на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты -

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

\* Входит в раздел тактической, теоретической, психологической подготовки годового учебно-тренировочного плана.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "тхэквондо ГТФ", содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "поединок - командные соревнования" (далее - "поединок"), "стоп-балл - весовая категория" и "стоп-балл - командные соревнования" (далее - "стоп-балл"), "разбивание досок" (далее - "разбивание досок"), "специальная техника" (далее - "специальная техника"), "хъенг" (далее - "хъенг"), спортивным дисциплинам лиц с интеллектуальными нарушениями "ИН - имитация техники", "ИН - хъенг", "ИН - хъенг - командные соревнования" основаны на особенностях вида спорта "тхэквондо ГТФ" и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

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

## **VI. 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 требованиями уполномоченных органов исполнительной власти в области здравоохранения;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 21  
Обеспечение спортивным инвентарем

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4

13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м) "даянг"	комплект	1
17.	Платформа балансировочная	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины "разбивание досок"	штук	1
25.	Станок для дисциплины "специальная техника"	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12

Таблица 22

## Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок экс- плуатации (лет)	количество	срок экс- плуатации (лет)	количество	срок экс- плуатации (лет)	количество
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	на обуча- ющемся	-	-	1	2	1	1	1
2.	Защита на стопы (футы) для тхэквондо	пар	на обуча- ющемся	-	-	1	1	1	1	1
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	на обуча- ющемся	-	-	1	2	1	1	1
4.	Костюм парадный	штук	на обуча- ющемся	-	-	1	1	1	1	1
5.	Костюм тренировочный	штук	на обуча- ющемся	-	-	1	1	1	1	1
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	на обуча- ющемся	-	-	1	1	1	1	1
7.	Обувь для	пар	на обуча-	-	-	1	1	1	1	1

	спортивного зала (степки)		ющегося								
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на горло (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "тхэквондо ГТФ".

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", профессиональным стандартом "Тренер", профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов обеспечивается системой повышения квалификации в различных ее формах.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФССП, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

## Рекомендуемые для изучения информационно-образовательные ресурсы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
2. Валяев Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / Б.Ф. Валяев, И.Р. Валяева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Изд. Г.П. Калинина, 2006 г.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
4. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -192с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. Детская спортивная медицина/ Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980. - 439с.
10. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
11. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
12. Кашкаров В.А., Вишняков А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР. – М. 2001 г. . Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
15. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
18. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
19. Правила вида спорта «тхэквондо ГТФ», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.06.2022 № 554.
20. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
21. Система подготовки спортивного резерв / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320с.
22. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
25. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255с.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
27. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
28. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

29. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с
30. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
31. Министерство спорта Новосибирской области <https://sport.nso.ru/>
32. Официальный сайт школы <http://orient-nsk.ru/>
33. Российское антидопинговое агентство <http://rusada.ru/>
34. <http://fizkultura-obg.ru/normativyi-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchashhihsya-1-11-kl> Нормативы по физической культуре для учащихся 1-11 кл.
35. <https://www.gto.ru/norms> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»