

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 24»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан
(МБУ ДО СШ № 24)**



Утверждаю

директор МБУ ДО СШ № 24

А.Р.Казбулатов

« 30 »

ав

2024г.

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

Программа рассчитана: на обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет
Срок реализации программы: бессрочно

г. Уфа, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1. Название Федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа3
2. Цель программы3

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки3

- Характеристика вида спорта «тхэквондо ГТФ» 3
3. Сроки реализации Программы 4
4. Объем Программы 5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
6. Годовой учебно-тренировочный план 8
7. Календарный план воспитательной работы 11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 13
9. Планы инструкторской и судейской практики 14
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 15

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки18
 - 11.1. На этапе начальной подготовки 18
 - 11.2. На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 18
 - 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства 18
12. Оценка результатов освоения Программы 19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» 19

IV. Рабочая программа по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки 21
15. Учебно-тематический план40

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Виды дисциплин спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ 49

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы 50
18. Кадровые условия реализации Программы 52
19. Информационно-методические условия реализации Программы53

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «тхэквондо ГТФ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», утвержденными приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1032 (далее-ФССП) в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта

«тхэквондо ГТФ», утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 г. № 362.

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Республики Башкортостан, страны. Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тхэквондо ГТФ – вид спорта, который развивается в России с 1990 года.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

В тхэквондо ГТФ технические приемы выполняются руками и ногами. Причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70 %, а руки на 30%. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным противником.

Выбиванию всадника из седла служили удары в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел тхэквондо.

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

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

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хьёнг»			
Начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	10	8
Совершенствования спортивного мастерства	6	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл».			
Начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2	12	8
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Для спортивных дисциплин «ИН-имитация техники», «ИН-хъёнг», «ИН-командные соревнования».			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-14	15-18	18-20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-728	780-936	936-1040

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный нормотив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	14	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	468	624	728	1040	1144	1248
Для спортивных дисциплин «ИН-имитация техники», «ИН-хъенг», «ИН-командные соревнования»								
Количество часов в неделю	4,5	6	9	10	12	20	21	22
Общее количество часов в год	234	312	468	52	624	1040	1092	1144

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, соревновательные, теоретические;

Спортивная школа обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию. Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с утвержденными на каждый этап спортивной подготовки годовым планом спортивной подготовки и зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Основными формами спортивной работы являются групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований и привлекаются к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Решение задачи подготовки тхэквондистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных

детей и подростков, для чего тренерами- преподавателями используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

- учебно-тренировочные мероприятия:

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

- спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "хъёнг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника"						
Контрольные	2	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	4
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3	4

Контрольные спортивные соревнования - проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные спортивные соревнования - по результатам соревнований комплектуют команды, выбирают 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 главных соревнований.

Основные и главные спортивные соревнования - ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

6.1. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается

в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

	Этапы подготовки								
Разделы подготовки	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		До трех лет	Свыше трех лет		До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается
	Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
	2	2		3	3		4	4	4
	Наполняемость групп								
	12	12		8	8		4	4	1
	Недельная нагрузка в часах								
	6	6	8	9	12	14	20	22	24
	1 года	2 года	3 года	1,2 года	3 года	4 года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается
Общая физическая подготовка	128	106	142	130	174	153	155	171	162
Специальная физическая подготовка	37	50	67	79	106	124	177	194	213
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	19	25	44	83	92	150
Техническая подготовка	131	131	175	192	256	262	354	389	374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	16	20	28	37	87	166	183	187

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	13	36	63	69	87
медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	12	10	13	22	42	46	75
Итого часов в неделю	6	6	8	9	12	12	20	22	24
Итого часов в год	312	312	416	468	624	728	1040	1144	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин "хъёнг", "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования", "разбивание досок", "специальная техника"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-18	15-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединокок», «стоп-балл»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-3	2-3	4-5	5-6	8-12	12-18

4.	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-20	15-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	2-3	2-4	4-6	6-8	7-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	6-8

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного 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.	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере традиций и развития вида спорта в современном обществе, роли легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, значимость культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия согласно плану воспитательной работы.	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе, в парадах, церемониях, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе,	
-----	---	---	--

		организаций, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
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 мотивация 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.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; · фармакологические, химические и физические манипуляции; · генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное Антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран

И международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видео уроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Ознакомление порядком проведения допинг-контроля	Лекции, видео уроки	T(CC), CCM	Март-апрель
Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	T(CC), CCM	Апрель-май

Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	Все этапы	Постоянно
---	---------------------------------------	-----------	-----------

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. Примерный план антидопинговых мероприятий:

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося. Для обучающихся групп Т(СС), ССМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех обучающихся в группах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий «Судья по спорту», «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Годы обучения	Знания и умения обучающихся
Тренировочный этап	
До двух лет	Овладение терминологией тхэквондо ГТФ, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение
	обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером разминки в группе, разучивание отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка вместе с тренером годового и индивидуального плана. Судейство районных соревнований.

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г.

№ 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки)

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
 - Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
 - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
 - Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
 - Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
 - Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
 - Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
 - Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
 - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

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

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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 спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных также на тестирование и контроль.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «поединок», «стоп-балл»; «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хьёнг», «ИН -хьёнг-командные соревнования».

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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг», «ИН - хъёнг - командные соревнования».

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника», «хъёнг» (кроме спортивных дисциплин «ИН хъёнг», «ИН - хъёнг - командные соревнования»);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию

для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг», «ИН - хъёнг - командные соревнования».

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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», «поединок», «стоп- балл», «разбивание досок», «специальная техника», «хъёнг» (кроме спортивных дисциплин «ИН - хъёнг», «ИН – хъенг – командные соревнования»);
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию для спортивных дисциплин «ИН - имитация техники», «ИН - хъёнг», «ИН - хъёнг - командные соревнования».

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «тхэквондо ГТФ» и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "тхэквондо ГТФ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъэнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "хъёнг"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "поединок", "разбивание досок", "специальная техника", "стоп-балл"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-

IV. Рабочая программа по виду спорта «ТХЭКВОНДО ГТФ»

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

14.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории развития единоборств

История развития единоборств в мире, история первых соревнований по Тхэквондо ГТФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Тхэквондо.
- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая и, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.
- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.
- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении и перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах;
- упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг.);
- упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5 кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках;
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- подвижные игры, развивающие игры, эстафеты.

Упражнения на гибкость

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
- упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

- ползание;
- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- подскоки вверх на заданную высоту;
- стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;
- разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;

- игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;
- кувырки вперед, назад;
- кувырки через левое, правое плечо;
- стойка на лопатках;
- вставание со стойки на руках в положение мостик;
- страховка при падении на левый бок, правый бок, назад, вперед.

Быстрота

Понятие быстрота включает в себя три элемента:

- 1) Время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).
- 2) Скорость выполнения одиночного движения (например, движение конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.
- 3) Быстрота бега или частота движения рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

- подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки с меньшим размером;
- эстафеты;
- имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя);
- бег с максимальной или вариативной частотой движений;
- бег с ускорением;
- выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.) Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения. Такие упражнения способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если взять в руки мягкие картонные трубочки при выполнении упражнения, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений:

- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
- прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- выпрыгивание с полуприседа;
- прыжки через скакалку.

Подвижные игры

Подвижные игры как средство физического развития имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозировка нагрузок;
- окончание игры.

Примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной обучающимся высоте.

Установить очередность выполнения упражнений. Проведение - обучающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если обучающийся коснулся рукой мячик. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту. Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40-50 см и имеет наибольший порядковый номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая - № 2, третья - № 1. Обучающихся поделить на две команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все обучающиеся с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Основная цель - приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие две команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет при этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту. Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости
«Бежал с мячиком»

Место проведения - Игровая площадка, футбольное поле. Инвентарь – большой или маленький мячик. Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются их обучающимся, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между ведущими может быть произвольным и зависит от времени подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Место проведения - Игровая площадка, футбольное поле. Инвентарь – флажки. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости. Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии. Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка. Основная цель – формирование умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются две стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой. Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т.д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле. Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Основная цель – научить точно метать мячик. Организация - разметить треугольник с длиной сторон 10-15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2-3 шага, бежит под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

Игра на развитие выносливости.

«Командный скоростной бег»

Место проведения – беговая дорожка. Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер. Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью. Организация – группу делят на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается начальный старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы, нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Технико-тактическая подготовка

Стойки: моа соги, нарани соги, пхалза соги, ан пхалза соги, бахат пхалза соги, гуннун соги, ниунза соги, гозонг соги, аннун соги, сасон соги, огурио соги, кйогча соги, вэбал соги, губурйо соги, сузик соги, двитбал соги, натчуо соги, зунгби соги, чарйот соги, нарони зунгби соги, муса зумби соги.

Блоки: арэ макки, олгул макки, ан макки, паккат макки, сонналь макки, хансонналь макки, паккат пхальмок паккат макки.

Удары руками: ханбон джируги, пондое джируги, паро джируги, дубон джируги, сэво джируги, палькуп чиги, сонналь чиги.

Удары ногами: аппаль оллиги, ёппаль оллиги, двитпаль оллиги, анда-ри фуриги, паккатдари фуриги, ап чаги, долльё чаги, ёп чаги, битуро чаги.

Техника передвижений: Обучение технике передвижений проводится по двум видам:

а) движение на три шага: вперёд-ЗСД

вперёд, разворот и назад-ЗС ЗД.

б) движение на один шаг: вперёд-ІС

вправо-ІА

влево-ІВ

назад-1Д включая технику ударов руками ногами, а также блоков.

Тактика

Тактика ведения поединка

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику).

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

14.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека.

Оборудование и инвентарь.

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

Краткий обзор истории развития единоборств.

История развития единоборств в мире, история первых соревнований по Тхэквондо ГТФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Тхэквондо.

- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Морально-волевая и, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;
- кувырки вперед, назад;
- кувырки через левое, правое плечо;
- стойка на лопатках;
- вставание со стойки на руках в положение мостик;
- страховка при падении на левый бок, правый бок, назад, вперед.

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Подвижные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Эстафеты.

Быстрота

Понятие быстрота включает в себя три элемента:

- 1) Время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).
- 2) Скорость выполнения одиночного движения (например, движение конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.
- 3) Быстрота бега или частота движения рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

- подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки с меньшим размером;
- эстафеты;

- имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя);
- бег с максимальной или вариативной частотой движений;
- бег с ускорением;
- выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера;
- бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении;
- скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага в направлении движения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила:

- упражнения на перекладине;
- упражнения с легким отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимание от пола);
- упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость. Кроссовый бег. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику тхэквондо.

Техническая 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.

Методические приемы изучения основ техники тхэквондо ГТФ.

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

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техника захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты в движении.

Сдача нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь – Первый старт
- декабрь – Призы Деда Мороза
- февраль – День защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада в спортивном лагере

Учет объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического развития для формирования морфофункциональных показателей организма. Учитывать сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Специальная 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 изучения основ техники тхэквондистов.
- 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 тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техника захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приемы защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальних и средних дистанциях. Удары ногой на дальней и ближней дистанциях. Боковые удары и удары снизу на средней, ближней дистанциях. Удары ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях среди новичков, не имеющих соревновательного опыта, первенство СШ. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на предплечья и голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человек. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

14.3.Материал для групп тренировочного этапа 1 и 2 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России.
Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов.
2. История развития ТХЭКВОНДО ГТФ. Глобальная федерация тхэквондо ГТФ основана грандмастером Пак Джунтхэ в 1990 году. После смерти грандмастера, 11 апреля 2002 года организацию возглавила его жена Линда Пак.
3. Краткие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.
4. 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. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.
5. 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.
6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости, выдержки, настойчивости, решительности.
7. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка. Продолжительность боя. Команды тренера на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил.
8. Оборудование и инвентарь. Зал тхэквондо. Доянг, татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Соблюдение техники безопасности.
9. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России.
Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов.
10. История развития ТХЭКВОНДО ГТФ. Глобальная федерация тхэквондо ГТФ основана грандмастером Пак Джунтхэ в 1990 году. После смерти грандмастера, 11 апреля 2002 года организацию возглавила его жена Линда Пак.

11. Краткие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

12. 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. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

13. 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.

14. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости, выдержки, настойчивости, решительности.

15. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка. Продолжительность боя. Команды тренера на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил.

16. Оборудование и инвентарь. Зал тхэквондо. Доянг, татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп тренировочного этапа 1 и 2 года

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 50 по 40 метров. Тренировка на "дороге". Общие подготовительные и специальные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах, канат, перекладина. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксерском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития 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 мешках, спортивные игры

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, дальнюю. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Изучение защитных действий. Блоки. контрудары. Изучение имитационных упражнений. В парах отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них.

Изучение стандартных и нестандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов:

- внутренние соревновательные факторы;
- частота пульса;
- усталость и ее фон;
- утомляемость;
- работоспособность;
- настрой на поединок;
- состояние готовности;
- формирование личностных качеств.

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов:

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

Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста:

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;

- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- перемещения в боевых стойках;
- боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- изучение ударов на месте;
- изучение ударов в движении;
- изучение приемов защиты на месте;
- изучение приемов защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

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

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района.

14.4. Материал для групп тренировочного этапа 3 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.
2. Развитие тхэквондо в России. Тхэквондо как форма проявления силы, ловкости. Руководство федерации в России в КЧР.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
4. Гигиенические знания, навыки, закаливание, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение витаминов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,

обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

6. Правила соревнований. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь. Зал (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения, построения, перемещения;
- общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- упражнения на равновесие и точность движений;
- упражнения со скакалкой для развития прыгучести стопы;
- упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- лазание, переползание;
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- упражнения с отягощением;
- упражнения с сопротивлением;
- метание набивного мяча, теннисного мячика;
- упражнения на скорость;
- упражнения на общую выносливость;
- спортивные и подвижные игры.

Специальная подготовка

Методы организация занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

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

Методические приемы изучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;

- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции. Изменение дистанции по заданию тренера.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- изучение ударов и простых атак;
- изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- изучение защитных действий и простых атак и контратак;
- защитные действия с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

Техническая подготовка

- выполнение изученных приемов, сдача экзамена по технической подготовке. Умение правильно передвигаться. Самостраховка.

Психологическая подготовка

Проверка процесса формирования волевых качеств.

Тактическая подготовка

Выполнение приемов защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Проведение нескольких поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Участие в соревнованиях

Проведение не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть: все поединки «отлично», 70-80% - хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

14.5. Материал для групп тренировочного этапа 4 года

Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России, КЧР. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.
2. Физическая культура в системе образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.
2. Ведущие спортсмены по тхэквондо в России, в КЧР.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
4. Гигиенические знания, навыки, закаливание, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение витаминов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция) Самоконтроль за самочувствием.
5. Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Ведение дневников самоконтроля.

6. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

7. Правила соревнований. Особенности правил: запрещенные и разрешенные действия.

8. Оборудование и инвентарь. Татами Размеры. Инвентарь. Соблюдение техники безопасности.

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 в гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, гранаты, диск, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки на скакалке, много многоскоки, выпрыгивания. 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. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих приемов, в сочетании с боковыми ударами. Защита от ударов.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый дойянг, первенство СШ, первенство района, республики, зональные соревнования.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий

Термин "набивка тела", "железная рубашка" означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий - это обоснованная система подготовки обучающегося к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен набивает и укрепляет тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникает чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Существуют следующие виды набивки: набивка и укрепление костей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с концентрацией внимания на тренируемой части тела и дыхания. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполнять выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Упражнения для тренировки:

1. Стойка на пальцах в упоре лежа. упражнение выполняется с постепенным переносом тела с упора на коленях в упор лежа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 сек. с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.
2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лежа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лежа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полета. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырехдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в

раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лежа на кистях в положении кисти внутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалом отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходить на отжимания. Со временем усложнить отжимания и добавить выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуть в отжимание на прямые руки в упор лежа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывается исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе - упражнения применять только в разминке до легкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузы для отдыха. от 5 до 10 повторений.

4. Упор лежа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить от отжимания в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 4-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3 до усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лежа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперед ногами. Методические указания: использовать команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходить отрезки не более 50 метров.

7. Упор лежа на кулаках с партнером на плечах. Методические указания: партнер для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с легким контактом. постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнять 3-4 подхода с усилением в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъем голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу.. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъем двух голени одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержки нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу 2-3 минуты будет вполне достаточно.
2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения переносить вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применять это упражнение раз в три дня.
3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при легком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Объем времени в год (в часах)			Краткое содержание
		год обучения			
		1 года	2 года	3 года	
Этап начальной подготовки	Общая физическая подготовка: прыжки, бег и метания, строевые упражнения на месте, в движении и перестроении; прикладные упражнения; упражнения на гибкость; акробатические упражнения; упражнения для развития ловкости; быстроты; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; выполнение скоростных циклических упражнений; подвижные игры	128	106	142	бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера; упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг.); с отягощениями (легкие гантели 0,5 кг – 1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус); акробатические упражнения: кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках; силовые упражнения; на расслабление мышц; растягивание мышц, связок и сухожилий; упражнения парам; упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса; упражнения в самостраховке и страховке партнера; футбол, регби, баскетбол, настольный теннис; подвижные игры, развивающие игры, эстафеты.
	Специальная физическая подготовка: Развитие специальной гибкости, специальной ловкости, быстроты	37	50	67	направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации; выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений; локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику тхэквондо.
	Техническая подготовка: Разучивание действий тхэквондистов; организация занимающихся без партнера на	131	131	175	изучение базовых стоек; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; передвижение в базовых стойках; в передвижении выполнение базовой

	месте, в движении; усвоение приема по заданию тренера; приемы изучения основ техники тхэквондо ГТФ. Приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов				программной техники; боевые дистанции. Техника захвата на месте; удары на месте; удары в движении; приемы защиты в движении.
	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	
	Тактическая подготовка: 1. Тактика ведения поединка. 2. Тактика участия в соревнованиях. Тактика проведения турнира. Теоретическая подготовка: Физическая культура и спорт, оборудование и инвентарь, оборудование и инвентарь, гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена, краткие сведения о строении и функциях организма человека, краткие сведения о строении и функциях организма человека, краткие сведения о строении и функциях организма человека, морально-волевая и, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца, <u>правила соревнований</u> Психологическая подготовка: Регуляция эмоций и развитие внимания; спортивные ритуалы.	9	16	20	<u>Тактическая подготовка</u> 1. Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения. 2. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. <u>Теоретическая подготовка</u> Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины; влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества); правила использования оборудования и инвентаря, правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале единоборств. История развития единоборств в мире, история первых соревнований по Тхэквондо ГТФ. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале Тхэквондо; использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат;- костная и мышечная система. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Весовые категории для юношей, программа соревнований, правила проведения

	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися, проведение восстановительных мероприятий, контрольно-переводных испытаний.	7	9	12	медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
Тренировочный этап (спортивной специализации) до трех лет	Год обучения	1,2 год			
	Общая физическая подготовка: 1.Строевые упражнения на месте, в движении. 2.Тренировка на "дороге". 3.Упражнения с отягощениями. 4.Упражнения на гимнастических снарядах. 5.Акробатические упражнения. 6.Подвижные и спортивные игры. 7.Упражнения в самостраховке и страховке партнера.	130			1.Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 50 по 40 метров. 2.Общие подготовительные и специальные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. 3.Штанга. Гири. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. 4.Канат, перекладина. 5.Кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. 6. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.
	Специальная физическая подготовка: 1.Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. 2.Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса. 3.Специальные упражнения для укрепления суставов. 4.Специальные упражнения для развития	79			1.Бег. 2-3. Упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке. 4.Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. 5.Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. 6.Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. 7.Бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка

быстроты, скорости, ловкости. 5.Специальные упражнения для развития общей выносливости. 6.Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. 7.Специальные имитационные упражнения в строю. 8.Передвижения. 9. Методические приемы техники ударов, защит, контрударов. 10. Стандартные и нестандартные ситуации.		тхэквондиста. 8.Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: средняя дистанция, дальняя. 9. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары. Изучение защитных действий. Блоки. контрудары. Изучение имитационных упражнений. В парах отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. 10.Ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов.
Участие в спортивных соревнованиях: В течение года проведение не менее 14 боев в соревнованиях.	19	Участие в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района.
Техническая подготовка: 1.Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. 2.Защита от атаки соперника. 3.Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов.	192	1.Выполнение прямых ударов на дальней и средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении. Бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. 2.Защита за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка. 3.Выполнение 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. Действия по указанию тренера и секунданта. Умение навязывать свою тактику поединка. Смена тактических действий.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	28	1.Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России. 2. История развития ТХЭКВОНДО ГТФ. 3. Краткие сведения о строении организма человека. 4. Гигиенические знания и навыки. 5. Врачебный контроль, самоконтроль. 6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. 7. Правила соревнований. 8. Оборудование и инвентарь.		системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. 2. Глобальная федерация тхэквондо ГТФ основана грандмастером Пак Джунтхэ в 1990 году. После смерти грандмастера, 11 апреля 2002 года организацию возглавила его жена Линда Пак. 3. Двигательный аппарат. Кости (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. 4. 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. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. 5. 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. 6. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости, выдержки, настойчивости, решительности. 7. Форма тхэквондиста. Защитная экипировка. Продолжительность боя. Команды тренера на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил. 8. Зал тхэквондо. Доянг, татами. Размеры. Инвентарь.
---	--	--

Тренировочный этап (спортивной специализации) свыше трех лет				Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Соблюдение техники безопасности
	Инструкторская и судейская практика: 1.Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. 2.Спортивная терминология. 3. Посещение соревнований. 4.Судейство.	10		1.Проведение подготовительной части занятия. 2.Использование спортивной терминологии, жестов. 3.Правила соревнований. 4.Определение победителей.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: 1.Медицинский контроль. 2. Восстановительно-профилактические мероприятия. Сдача контрольных переводных нормативов.	10		1. Наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; 1-2 раза в год, перед поездкой на соревнования. 2.Педагогические средства восстановления (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.
			3 год	4 год
	Общая физическая подготовка: 1.Строевые упражнения на месте, в движении. 2.Тренировка на "дороге". 3.Упражнения с отягощениями. 4.Упражнения на гимнастических снарядах. 5.Акробатические упражнения. 6.Подвижные и спортивные игры. 7.Упражнения в самостраховке и страховке партнера.		174	153
				1.Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтлек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 50 по 40 метров. 2. Общие подготовительные и специальные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятирным, с разбега, в длину, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. 3.Штанга. Гири. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. 4.Канат, перекладина. 5. Кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. 6. Футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

	Специальная физическая подготовка: 1. Упражнения для развития гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. 2. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса. 3. Специальные упражнения для укрепления суставов. 4. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости. 5. Специальные упражнения для развития общей выносливости. 6. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. 7. Специальные имитационные упражнения в строю. 8. Передвижения. 9. Методические приемы техники ударов, защит, контрударов. 10. Стандартные и нестандартные ситуации.		106	124	1. Бег. 2.3. Упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксерском мешке. 4. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. 5. Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры. 6. Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой. 7. Бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. 8. Техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: средняя дистанция, дальняя. 9. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары. Изучение защитных действий. Блоки. контрудары. Изучение имитационных упражнений. В парах отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. 10. Ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов.
	Участие в спортивных соревнованиях 1. Проведение не менее 20 соревновательных поединков. 2. Проведение не менее 25 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть: все поединки «отлично», 70-80%		25	44	1. Для обучающихся 3 года обучения. 2. Для обучающихся 4 года обучения.

- хорошо, 50-60% - удовлетворительно				
Техническая подготовка: Выполнение, отработка изученных приемов.		256	262	Умение правильно передвигаться. Самостраховка.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: 1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе образования. 2. Развитие тхэквондо в России. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. 4. Гигиенические знания, навыки, закаливание, режим и питание тхэквондиста. 5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. 6. Правила соревнований. 7. Оборудование и инвентарь.		37	87	1. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов. 2. Тхэквондо как форма проявления силы, ловкости. Руководство федерации в России в КЧР. 3. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кров 4. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Значение витаминов. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция) Самоконтроль за самочувствием. 5. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. 6. Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка. 7. Зал (размеры, подсобные помещения). Уход за

				оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря
Инструкторская и судейская практика: 1.Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. 2.Спортивная терминология. 3. Посещение соревнований. 4.Судейство.		13	36	1.Проведение подготовительной части занятия. 2.Использование спортивной терминологии, жестов. 3.Применение правил соревнований. 4.Определение победителей.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль: 1. Рациональное питание 2. Физиотерапевтические методы Сдача контрольных испытаний.		13	22	1. Сбалансированное питание по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствие характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям. 2. Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж), гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), аппаратная физиотерапия, Выполнение контрольных нормативов.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ» относятся:

На данный момент тхэквондо ГТФ имеет в своём составе следующие дисциплины: хьённг (формальный комплекс – личные и командные), поединок (личный и командный), стоп-балл (личный и командный), силовое разбивание (разбивание досок – личное и командное), специальная техника (разбивание досок в прыжке – личная и командная), парные хьённги, а также дисциплины тхэквондо специальных возможностей – хьённг, командный хьённг, техника тхэквондо.

Хьённги- комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо ГТФ 30 формальных комплексов - хьённгов. Каждый хьённг несет в себе специальную задачу. Фактически в хьённге выражена в концентрированной форме вся техника тхэквондо. Движения — это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Хьённги построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Все спортсмены осваивают их по мере роста своей спортивной квалификации. Знание и правильное выполнение определенных хьённгов — неременное условие для аттестации на более высокий пояс. Хьённг — основа тхэквондо.

Масоги (поединки).

Один из самых зрелищных видов соревнований по тхэквон-до. Бой состоит из двух раундов по две минуты с перерывом в одну минуту. Финальный поединок может состоять из трех раундов. Полный контакт запрещен. Четверо боковых судей каждый самостоятельно ведут подсчет очков. По результатам их оценок определяется победитель. За удар рукой в голову или в корпус начисляется одно очко. Удар рукой «на воздухе» в голову — два очка. За удар ногой в корпус — одно очко, а если удар выполнен «на воздухе» — два. Удар ногой в голову оценивается в два очка, а «на воздухе» — три. За соблюдением правил следит рефери, который работает в центре площадки. Запрещается наносить удары по затылку, спине, ниже пояса, не допускаются удары локтями, коленями, головой. За запрещенные действия спортсмен получает замечания или предупреждение. Три предупреждения означают дисквалификацию спортсмена. Три замечания ведут к потере одного очка.

При равном результате проводится дополнительный раунд (1 мин), если и после него тоже ничья, то бой продолжается до первого технического действия. Все это требует от спортсменов выносливости. Для победы в соревнованиях необходимы эффективность технических действий и тактическая грамотность.

Стоп-балл – Разновидность спарринга, в котором не так важна сила удара и их количество, как скорость нанесения и точность. Задача спортсмена нанести удар, попасть первым в соперника рукой или ногой. Три судьи – рефери, зеркальный и линейный судья оценивают каждое результативное действие спортсменов и выносят решение. Бой можно закончить досрочно, заработав преимущество над соперником в 10 очков. Каждое нарушение, например удар ниже пояса, выход за площадку и др. оценивается как 1 балл в пользу соперника. Удар ногой в корпус – 2 балла, удар ногой в голову – 3 балла, удар рукой в корпус или голову – 1 балл.

Силовое разбивание. Разбивание досок. Участники соревнований должны разбить одним ударом как можно больше досок (30х30х1,5 см). Обычно мужчины выполняют пять ударов — два удара руками и три ногами. Каждый удар, в зависимости от вида,

предполагает разбивание от 3 до 5 досок. Женщины обычно выполняют три удара — один удар рукой (2 доски), два удара ногами (3 доски).

Специальная техника - выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали. В прыжке определенным ударом необходимо выполнить удар и обязательно приземлиться на ноги. При этом необходимо устоять, не помогая себе для этого руками. В противном случае удар не засчитывается. У мужчин — 5 видов ударов, у женщин — 3. Из них — один удар в длину.

Командные соревнования, особенно синхронное выполнение хьёнга и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе.

В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

ИН – дисциплины специальных возможностей.

Среди них хьёнг, хьёнг – командные соревнования, имитация техники. Спортсмены соревнуются в технике выполнения хьёнга и демонстрации ударов по макеварам и лапам, а также во взаимодействии с тренером на площадке.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "тхэквондо 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".

17. Материально-технические условия реализации программы спортивной

подготовки Для работы по настоящей программе используются следующие

помещения,

оборудование и инвентарь:

- спортивные залы для проведения учебно-тренировочных занятий: на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Дружба» в с. Дружба; а также в спортивных залах общеобразовательных школ района основании кластерных договоров с правом пользования соответствующей материально-технической базой;
- тренажерные залы, спортивные тренажеры;
- раздевалки, душевые;
- спортивное оборудование: скакалки, лыжные эспандеры, боксерские мешки, макивары, лапы, утяжелители различной весовой массы, мячи, гантели, штанги, гири, секундомер, маты;

- спортивная форма: для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки), для занятий в зале (кимоно с поясом), защитные средства: на пах, руки, ноги, локти, колени, шлем
- вспомогательное оборудование: медицинская аптечка, аудио-, видео техника, медицинские или напольные весы, тонометр, оборудование для оснащения и хранения мест спортивного инвентаря и оборудования.
- оборудование для спортивных игр: комплекты для баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона;
- учебно-методическая литература: учебники по теории и методики физического воспитания и спорта, сборники физических упражнений для детей (по ОФП, легкой атлетике, подвижным играм, атлетической гимнастике), таблицы с нормативами для тестирования кондиционных и координационных способностей, учебно-методические издания по спортивной борьбе, правила соревнований, судейства, журналы и книги с изложением истории спорта.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (0,6х2 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 (12х12 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
Для спортивных дисциплин "ИН-имитация техники", "ИН-хъёнг", "ИН-командные соревнования"			
33.	Балансировочная доска "Бильгоу" (для мозжечковой стимуляции)	комплект	1
34.	Портативные стойки-опоры	штук	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
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
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для тхэквондо)	пар	12
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель" (код 27168), утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом "Тренер" (код 27164), утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н.

18.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии. Назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

18.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "тхэквондо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренера-преподавателя подтверждается повышением своей квалификации не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
2. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт", 2012
3. Квашук В.П., В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, Индивидуализация подготовки юных спортсменов/ Москва, "Физкультура и спорт", 2009
4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4.
5. Приказ Минспорта России 21 ноября 2022 г. № 1032 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ГТФ"
6. Тхэквондо. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.
7. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. //Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.
8. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих/Феникс, 2005г.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Союза тхэквондо России: Почта: tkd@roc.ru, tkd_1@roc.ru, tkdrussia@mail.ru
2. Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России".
3. Сайт Министерства Спорта Российской федерации [91 minsport.gov.ru](http://91.minsport.gov.ru).

А.Р.Казбулатов