

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 15
Г. ВОЛГОГРАДА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 15

Селезнев И.А.

2023г.

Приказ № 29 от 24 марта 2023г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовке по
виду спорта: ТХЭКВОНДО (МФТ)

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта тхэквондо МФТ, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ
№ 1098 от 30.11.2022 г.)

Срок реализации программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года,
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений,
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа ориентирована на детей от 7 и старше
Срок реализации программы: без ограничений

Разработчик Программы:

Селезнев Иван Александрович, тренер-преподаватель МБУ ДО СШ №15
Чернова Марина Анатольевна, зам. директора по учебно-воспитательной работе
Жуков Владимир Владимирович, инструктор-методист.

Волгоград 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо МФТ это одна из многочисленных Корейских систем единоборств, признанная во всем Мире и являющаяся современным Олимпийским видом спорта. Отличительной особенностью спортивного поединка в тхэквондо является преимущественное использование техники ног, в меньшей степени используются удары руками. ТХЭКВОНДО (МФТ) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Современная соревновательная деятельность предъявляет к функциональным особенностям спортсмена не малые требования, это обусловлено высокой конкуренцией как на Российской, так и на международной арене.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Специфика организации обучения.

На тренировочных занятиях процесс обучения организуется и осуществляется тренером. Для того чтобы обеспечить спортсменам возможность заниматься избранным видом физкультурно-спортивной деятельности, тренер должен быть достаточно грамотным.

Помимо основных установок, даваемых официальными учебными программами, тренеры тхэквондо используют в тренировочном процессе свои собственные знания и опыт. Огромный объем и разнообразие методического материала предоставляют тренеру по тхэквондо неограниченные возможности для творчества. Тренировочную и воспитательную работу тренер по тхэквондо осуществляет в контакте с семьей, школой и общественными организациями.

Тренер старается создать в коллективе обстановку доверия, взаимопомощи. Он заботится о создании дееспособности актива, который в интересах всего коллектива регулирует взаимоотношения занимающихся.

В отличие от видов спорта с измеряемым результатом, где спортсмен действует со снарядом, на беговой дорожке и т. д., в тхэквондо боец добивается спортивного результата в самом тесном взаимодействии с партнером. Участие во взаимодействии не сводится только к преодолению сопротивления партнера, а обязательно включает в себя активную организацию и осуществление собственных действий с использованием противодействий партнера-противника. В зависимости от того, кто из бойцов предпринимает попытку развить активные действия, тхэквондисты делятся на атакующих и атакуемых.

Атакующему в ходе организации атаки часто приходится принимать различные боевые позиции по отношению к противнику. Тренер объясняет, почему-то или иное положение является наиболее правильным, как нужно выполнять упражнения с наибольшей пользой, какой выигрыш в силе и скорости удара или в обеспечении защиты дают данная боевая позиция и сформировавшееся взаимное расположение.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).

Различают большие циклы – годовые и полугодовые – и малые – микроциклы, охватывающие недельный срок подготовки тхэквондиста. В связи с тем, что на протяжении года структура и содержание тренировок периодически изменяются, микроциклы, в отличие от больших циклов, в большей степени подвержены изменениям в зависимости от особенностей периодов и этапов подготовки тхэквондиста.

Известно, что развитие тренированности имеет три фазы: приобретение первичной спортивной формы, относительная ее стабилизация и временная утрата. Каждый тренировочный цикл, соответствующий фазам тренированности, состоит из трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного, делимых на микроциклы и содержание,

направленность и задачи которых имеют существенные различия. Кроме этого, очередной микроцикл в конкретном периоде или этапе подготовки тхэквондиста не просто повторяет предыдущий, а строится на основе обновленных средств и методов тренировки и, как правило, на измененном уровне тренировочных нагрузок. Особенно хорошо это видно при анализе содержания микроциклов второй части специально-подготовительного этапа соревновательной подготовки спортсмена.

Во время специально-подготовительного этапа (периода) первый, «втягивающий» микроцикл направлен на выполнение бойцом большого объема специальных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, выполняемых со средней интенсивностью.

Задачи и содержание второго, «ударного» микроцикла – приспособить организм тхэквондиста к максимальным нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью, и создать у него высокий уровень специальной выносливости. В этом микроцикле основными средствами подготовки являются условные и вольные бои, совершенствование технико-тактического мастерства в парах, а также работа на снарядах.

Третий, «поддерживающий» микроцикл направлен на достижение и сохранение у бойца высокого уровня тренированности за счет кумулятивного воздействия предыдущих нагрузок путем значительного уменьшения объема и некоторого снижения интенсивности тренировочных нагрузок. Здесь одной из основных форм подготовки является индивидуальное совершенствование спортсмена в работе с партнером, с тренером на лапах и на снарядах, а также психологическая настройка на предстоящие соревнования.

Подготовительный период (1,5–2 месяца в полугодовом и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этап общей и этап специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодовом и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этап предварительной подготовки и этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Необходимость периодизации тренировки диктуется закономерностями развития спортивной формы (становление, сохранение и временная утрата). В практике спортивно-тренировочной работы дополнительно пользуются понятиями «наивысшая точка» (или «пик») и спад спортивной формы.

В каждом периоде тренировки решаются определенные задачи. Периодизация тренировки непосредственно связана с календарем спортивных соревнований, где состояние повышенной подготовленности должно приходиться на соревновательный период, а наивысший ее подъем – спортивная форма – на период проведения ответственных соревнований.

Количество соревнований должно быть таким, чтобы обеспечить высокий результат в главных соревнованиях сезона, соблюдая при этом необходимые интервалы.

Длительность периодов тренировки определяется общей и специальной физической и технической подготовленностью тхэквондистов и их опытом участия в соревнованиях. При планировании годичного цикла тренировки необходимо учитывать, что в составе команды могут оказаться спортсмены, которые еще не знакомы с изменениями спортивной формы. Поэтому учитываются индивидуальные графики подготовки бойцов к соревнованиям. Это в особенности относится к спортсменам, вынужденным соблюдать весовой режим.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по отдельным этапам и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивная дисциплина - «туль»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория» «специальная техника» «спарринг» «разбивание досок»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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 «туль»						
Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	5-10	10-20	10-20
Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20	15-25
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-5	1-5	5-10	5-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10	5-10
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
Общая физическая подготовка (%)	30-35	25-30	20-25	15-20	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-30	25-30	20-25	25-30	30-35	30-35
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-5	1-5	5-10	5-10	10-20	10-20
Техническая подготовка (%)	15-20	25-30	30-35	30-35	15-25	15-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-15	10-15	10-15	15-20	15-20	15-25

гическая подготовка (%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-5	1-5	5-10	5-10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-5	1-5	1-5	1-5	5-10	5-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» МБУ ДО СШ № 15 направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в поединках по тхэквондо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является поединок, целью которого является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена. Соревновательные поединки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Планируемые показатели соревновательной деятельности представлены в таблице:

Виды соревно- ваний	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап началь- ной подго- товки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спор- тивного мастер- ства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех- лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «туль»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»						
Контрольные	1	2	2	2	3	4
Отборочные	1	1	2	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

2.4. Объем программы

Максимальные объёмы тренировочной нагрузки определяются следующей таблицей:

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 вне-делю					
	4,5	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Допускается объединение нескольких групп в одну либо проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Волгоградской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке.	-	14	18	18
.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные поединки с соперниками не тяжелее, чем на три весовые категории.

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. К тренировочной работе допускаются лица, прошедшие специальный медицинский осмотр на базе областного физкультурного диспансера.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

При планировании предельного и минимально объема соревновательной деятельности необходимо учитывать, что на начальном этапе время одного раунда в поединке на начальном этапе не должно превышать одной минуты, количество раундов три, отдых 30 секунд. Также необходимо учитывать техническую и спортивную квалификацию спарринг партнеров она должна быть не младше одного разряда и не старше двух разрядов.

2.8 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 2003 г. 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*.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО СШ № 15 на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании групп по возрастному признаку необходимо учитывать, что разница в возрасте не должны превышать трех лет. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

Годовой цикл подготовки тхэквондистов СШ делится на 6 мезоциклов:

- подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- малый восстановительный мезоцикл (январь),
- основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практические занятия

Практические занятия (включая групповые, индивидуальные, самостоятельные, стажёрскую практику) предусматривают выполнение заданий тренера, участие в мастер-классах приглашенных специалистов (Заслуженных мастеров спорта, Заслуженных тренеров России), участие в тренерских, судейских семинарах и соревнованиях.

Лекционный материал

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каж-

дого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития тхэквондо в России и за её пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Тренировочные сборы

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Структура типового практического тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части: Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки; Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм, установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые,

возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

проводить занятия в соответствии с расписанием;

контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники тхэквондо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление

здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо; выполнение массовых разрядов (2 и 1 юношеского), сохранность контингента групп не менее 40% от первоначальной.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, индивидуальной технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях уровня первенства Округа и первенства города; стабильная общая и специальная психологическая подготовка; положительные тенденции в укреплении здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; стабильная демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям тхэквондо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.6. Планы применения восстановительных средств.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачёт по полученным знаниям.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
	5	20	22
Этап спортивного совершенствования	В п	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	В п	-	-

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

№	Группа	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поединков в соревнованиях
1	НП - 1	Жизненно необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и движении: прямые. Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз. Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Умения поведения в коллективе Уход от ударов, защита руками. Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.	2
2	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.	3

3	ТЭ-1	Удары ногами в перемещениях; удар рукой на выходе; защита от ударов ногой в разные уровни; защита от ударов ногами с вращения	Ведение соревновательного поединка по заданию; умения наносить удары на опережение; бой «с тенью». Ближний бой.	4
4	ТЭ-2	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.	5
5	ТЭ-3	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка	5
6	ТЭ-4	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.	5
7	ТЭ-5	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.	Не ограничено
8	СС-1,2,3	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповый характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено
9	ВСМ	Совершенствование техники всех изученных ударов в поединках; совершенствование техники нанесения ударов по снарядам. Комбинации на лапах и мешках	Совершенство тактики различных видов боя: ближнего, среднего, дальнего. Отработка тактических ходов, вариантов, комбинаций. Повышение интеллектуального уровня боевого мышления.	Не ограничено

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап, начиная с тренировочного этапа

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Базовая техника	Спаринговая техника
1	Форма тхэквондиста, год и обстоятельства признания тхэквондо, как вида спорта	Подтягивания на перекладине (норматив)	Блоки руками	Толчаги моментом в атакующих действиях
2	Теоретические основы физиологии тренировочного процесса	Сгибание рук в упоре лежа (норматив)	Базовые стойки	Толчаги ольгуль в атакующих действиях
3	Оценка удара ногой в корпус	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Прямые удары ногами	Нере чаги с передней и дальней ноги в атакующих действиях
4	Оценка удара ногой в голову	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Удары руками	Ап-толчаги моментом в атакующих действиях
5	Оценка удара ногой с разворота в корпус	Гимнастический мост	Боковые удары ногами	Ап толчаги ольгуль в атакующих действиях
6	Оценка удара ногой с разворота в голову	Махи через препятствие 10 сек	Удары ногами в прыжке	Толчаги моментом в контратакующих действиях
7	Оценка удара рукой в корпус	Удары по макиваре с разворота за 10 сек	Удары ногами с разворота	Толчаги ольгуль в контратакующих действиях
8	Выход за линию Площадки	Удары по лапе за 10 сек	Удары ногами с разворота в прыжке	Нере чаги с передней и дальней ноги в контратакующих действиях
9	Действия наказываемые «кен-го»	Колесо, рондат	Пумсе тхэгук-иль-дьянг	Ап-толчаги моментом в контратакующих действиях
10	Действия Наказываемые	Шпагат продольный,	Пумсе тхэгук-и-дьянг	Ап толчаги ольгуль в

	«гам-джом»	поперечный (норматив)		контратакующих действиях
11	Дисквалификация Спортсмена	Челночный бег (норматив)	Пумсе тхэгук-сам-дьянг	Маневрирование во поединке
12	Виды побед в Тхэквондо	Шпагат продольный, поперечный (норматив)	Пумсе тхэгук-са-дьянг	Ти чаги и фуре чаги в контратакующих действиях
13	Запрещенные действия в тхэквондо	Запрыгивания на возвышение	Пумсе тхэгук-о-дьянг	Работа в углу площадки
14	Системы проведения соревнований по тхэквондо	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м(норматив)	Пумсе тхэгук-юк-дьянг	Работа в клинне
15	История развития тхэквондо в мире	Бег на среднюю дистанцию, 1500 м (норматив)	Пумсе тхэгук-чиль-дьянг	Степовые перемещения вперед
16	История спортивной школы «Борец»	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Пумсе тхэгук-паль-дьянг	Степовые перемещения назад
17	Режим дня, гигиены и способы Восстановления Тхэквондиста	Лазанье по канату (норматив)	Пумсе тхэгук-паль-дьянг	Степовые перемещения в сторону
18	Безопасность тренировочного процесса, инструкции по Пользованию Тренажёрами	Выпрыгивания на высоту	Пумсе коре	Степовые перемещения комбинированные
19	Физические Качества спортсмена, оценка уровня их развития	Челночный бег (норматив)	Пумсе Растяжка	Провоцирование атаки

Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

Итоговая аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин - оценивается как «хо-

рошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне $ИП > \text{норматив}$; Если $\text{норматив} > ИП > 90\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива $> ИП > 85\%$ от норматива, то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если $ИП < 85\%$ от норматива, то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства,

выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки тхэквондистов:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо МФТ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "туль"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Смешанное передвиже- ние на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.3.	Прыжок в длину с ме- ста толчком двумя но- гами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
1.5.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	7	4	10	6
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", «специальная техника», «спарринг»						
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 менее		не менее	
			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
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			25		20	
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более			
			15		10	
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			15		12	

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 МФТ»

«ТХЭКВОНДО МФТ»				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "туль"				
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 поло- жения стоя на гимна- стической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", «специальная техника», «спарринг»				
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	8,09
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 менее	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Выполнение прямого шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			15	10
3.2.	Выполнение продольного шпагата на полу (от пола до линии паха)	см	не более	
			10	15
3.3.	Челночный бег 3x10 м)	с	не более	
			9,0	9,4
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			22	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд, «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд, «первый спортивный разряд»		

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы электронные	штук	2
2	Гантели переменной масс (от 1 до 10кг)	комплект	1
	Гантели переменной масс (от 12 до 26кг)	комплект	1

	Доски пластиковые для разбивания (многоцветные)	штук	12
5.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
	Координационная лестница	штук	2
6.	Лапа боксерская	пар	12
	Лапа ракетка для тхэквондо	штук	12
7.	Макивара изогнутая	штук	12
	Макивара средняя	штук	12
9.	Мешок боксерский	штук	4
	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	комплект	4
10.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м) будо-маты	штук	1
	Резиновые эспандеры	комплект	12
11.	Ракетка двойная для спорта «тхэквондо»	штук	16
12.	Секундомер	штук	2
	Силовой измеритель для измерения силы удара	штук	1
13.	Скамья гимнастическая	штук	12
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Скамья для жима лежа	штук	2
	Скамья для пресса и спины (гиперэкстензия)	штук	1
	Станок для дисциплины «разбивания досок»	штук	3
	Станок для дисциплины «специальная техника»	штук	3
14.	СТабло информационное световое электронное	комплект	2
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Стойка для приседания со штангой	штук	1
	Стойка силовая для жима лежа	штук	1
	Таймер электронный	штук	1
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
	Утяжелитель для рук (от 0,5 до 3 кг)	комплект	12
	Штанга олимпийская с обрезиненными дисками и металлическими замками	комплект	2

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников.

Основное:

- «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007;
- «Основы Таэквон-до», И.А. Соколов Москва, «Советский спорт», 1994;

- «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С. Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов - на - Дону, «Феникс», 2003;

- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

Дополнительное:

- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004;

- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000;

- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003;

- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998;

- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007;

- «Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2012.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

Для обеспечения подготовки рекомендуется использовать мультимедийные центры с возможностью воспроизведения звука и видео. Для анализа технико-тактической подготовки.

5.3. Интернет ресурсы.

<http://www.tkd34.ru>

<http://tkdrussia.ru/>

<http://www.etutaekwondo.org>

<http://www.worldtaekwondofederation.net>

<http://www.сореэнования.su>