

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области "Спортивная школа олимпийского резерва
"Центр олимпийской подготовки № 1"**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО "СШОР "ЦОП № 1"

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023г.

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

Срок реализации: 3 года
Авторы – разработчики:
С.А. Евсина – зам. директора по учебно-
спортивной работе,
А.А. Сазонова – инструктор-методист,
А.Б. Смирнов – старший тренер-
преподаватель;
А.В. Хан – тренер-преподаватель.

**г. Ростов-на-Дону
2023 год**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» - Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта тхэквондо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. N 988»;

2. Целью спортивной подготовки тхэквондиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «ТХЭКВОНДО»

Тхэквондо - вид спортивного единоборства, основанного на корейском боевом искусстве. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в поединке. Слово «тхэк- вондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению основателя тхэквондо генерала Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких

соперников». После Второй мировой войны, когда японцы вынуждены были уйти из Кореи, генерал Чхве Хон Хи, долгое время изучавший каратэ-до, дополнил лучшими элементами этого направления традиции корейских школ. В результате родилось искусство тхэквондо, ныне получившее всемирное распространение. После раздела Кореи на Северную и Южную в 1945 году в тхэквондо возникли два направления. В 1961 году генерал Чхве Хон Хи возглавил вновь созданную Корейскую Ассоциацию Тхэквондо, а в 1966 году учредил в Сеуле Международную Федерацию Тхэквондо (International Taekwondo Federation, далее ИТФ). Но через несколько лет, из-за политических разногласий с бывшим в то время у власти правительством Республики Корея, генерал Чхве эмигрировал в Канаду и стал ориентироваться на руководство КНДР. Сейчас штаб-квартира ИТФ находится в Вене (Австрия). Мастера, в основном оставшиеся на юге страны, учредили 28 мая 1973 года Всемирную Федерацию Тхэквондо (the World Taekwondo Federation, далее ВТФ), которую возглавил доктор Ким Ун Ёнг. Эта организация взяла курс на превращение тхэквондо в один из массовых видов спорта, добившись в 1988 году его включения в показательную олимпийскую программу, а в 1994 году Международный Олимпийский Комитет включил тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпийских Игр. Современное тхэквондо ВТФ – это любительский вид спорта, имеющий всемирный статус и сохраняющий тенденции боевого искусства. Им сегодня занимаются более 22 млн. человек в 140 странах мира. Тхэквондо ВТФ изучают как учебный предмет в школах и колледжах многих стран, оно стало неотъемлемой частью тренировок в вооружённых силах. Устав, правила соревнований и аттестационных тестов тхэквондо ВТФ отвечают требованиям международного любительского вида спорта. Официальной датой появления тхэквондо в нашей стране можно считать 1988 г. Тогда была образована комиссия, представляющая этот вид боевого искусства при САВЕ (Советская ассоциация восточных единоборств). После распада СССР в январе 1992 г. была образована Федерация тхэквондо России, которая являлась самостоятельной общественной организацией, обладающей исключительными полномочиями по управлению развитием тхэквондо в России и представляющей этот вид единоборств в Олимпийском комитете России (в настоящее время переименована в Союз тхэквондо России). Новосибирск, как третий по величине город России, тоже не остался в стороне от развития тхэквондо. Новосибирская школа по праву считается одной из самых лучших в России, что наши спортсмены неоднократно доказывали на соревнованиях различного ранга – от городских до мировых. Содержание тхэквондо ВТФ Искусство тхэквондо ВТФ включает в себя боевой и спортивный разделы. Спортивное тхэквондо ВТФ состоит из выполнения пхумсе и керуги, а также - кьёкпа. Керуги - свободная борьба (или спарринг). Это – бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов ногами, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость и выносливость, что впоследствии может не раз пригодиться в самых различных жизненных ситуациях, не обязательно связанных с дракой. Керуги – основа-спортивного тхэквондо в настоящее время, и именно по этой дисциплине тхэквондо ВТФ было определено как Олимпийский вид спорта. Если рассматривать керуги в общем, то без преувеличения можно охарактеризовать его как «бокс ногами». Правила соревнований составлены

таким образом, чтобы максимально стимулировать спортсменов на проведение технических приёмов именно ногами. Высокий уровень соревнующихся предполагает не только наличие боевого духа, отточенного годами упорных тренировок, но и соответствующий уровень нравственного развития. Причём, уровень физической подготовки, в идеале, никогда не должен опережать духовной. Пхумсэ. Любое боевое искусство Востока даёт возможность увеличивать свое мастерство, выполняя строго определенные, присущие каждому уровню подготовки, комплексы базовых движений (это — ката в каратэ, тао — в ушу). В тхэквондо WTF они называются пхумсэ. Смыслом их тоже является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. В пхумсэ объединяются все техники нападения и обороны. Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, оно входит в экзамены при сдаче нагибы (ученические степени) и даны (мастерские степени). В настоящее время по данному виду программы проводятся чемпионаты России и Европы как в личном так и в командном зачете. Относительное недавнее нововведение в тхэквондо WTF — это командный спарринг (TK5). Отличительной особенностью данной дисциплины является возможность смены участника поединка в любой момент из состава 5 участников команды. Это делает такие соревнования очень динамичными и зрелищными. Боевое направление тхэквондо - хосинсул (самооборона) - является самым малоизученным в России. Принцип, на котором оно базируется, позволяет слабому одолеть более крупного и сильного. Уйти с линии атаки, использовать мощь и инерцию противника, знать физиологию человека (основные болевые точки, направление сгиба суставов и др.), - вот чем необходимо владеть, чтобы противостоять одному, а то и более нападающим. В принципе, поэтому направление и называется самообороной, так как человек должен сначала защитить себя, а потом - нападать, хотя для человека более естественно и физиологично сначала изучить технику нападения, а потом — защиты. Краткие правила соревнований. Для того, чтобы уравнивать возможности всех участников соревнований, устанавливаются возрастные и весовые категории. К тому же юноши и девушки выступают отдельно и никогда не соревнуются между собой. Перед соревнованиями проводится взвешивание всех участников. За правильным проведением поединка следит один рефери, который находится на площадке и активно руководит ходом поединка, и 3 боковых судьи. За столом сидит главный арбитр, который наблюдает за работой судейской бригады, подсчитывает общее количество очков, вычитает штрафные баллы и объявляет победителя. Необходимо отметить, что в настоящее время практически все соревнования проводятся с использованием электронной системы судейства, которая повышает объективность оценки результатов поединка. Во время керуги (спарринга) спортсмены надевают защитные средства, к которым относятся: протектор (хогу) - жилет, закрывающий грудь, бока и спину; шлем (мори бодохэ) - смягчает удар в голову; бандаж (нам сонг бодохэ) - защищает пах; протекторы на голень (дари бодохэ) и предплечье (пхаль бодохэ) - эластичные накладные, смягчающие удары; капа – защита полости рта. В соответствии с правилами WTF, защитные средства являются обязательными на всех соревнованиях по керуги. В соревнованиях по пхумсэ они не нужны. Начисление баллов Места атаки, ведущие к начислению очков – это часть туловища, защищенная протектором (грудь и бока);

шлем на голове. Баллы начисляются в случае, если разрешенные технические приемы выполняются точно и сильно лишь по разрешенным для атаки местам. Если участник сбит с ног (находится в нокдауне) в результате атаки, проведенной противником в необозначенные части жилета, то подобный технический прием засчитывается. Каждый зачтенный технический прием в корпус даёт 1 (плюс один) балл. Каждый зачтенный технический приём в голову даёт 3 (плюс 1 - вращение) балла. За технический приём, приведший соперника к нокдауну, добавляется 1 (плюс один) балл. Таким образом, за одно техническое действие спортсмен может набрать от 1-го до 3-х баллов за удар с разворотом. В случае равенства баллов при подведении итогов поединка вводится ещё один раунд, который продолжается до первого зачётного технического действия. Спортсмен, совершивший это техническое действие, объявляется победителем. Запрещенные действия. За все запрещенные действия наказание объявляет рефери. Наказания делятся на “КЁНГ-ГО” (предупреждение) и “ГАМ-ТЁМ” (штрафное очко, или минус одно очко). В случае совершения одновременно нескольких запрещенных действий, наказывается наиболее тяжелое действие. Два предупреждения считаются как одно штрафное очко. Одно предупреждение не учитывается при подведении итогов. 1. Запрещенные действия, наказываемые предупреждением “КЁНГ-ГО” (минус 0.5 балла): 1) захват соперника; 2) толчок соперника плечом, туловищем, или руками; 3) удар в лицо кулаком рукой, рукой; 4) умышленное падение; 5) умышленная атака в пах 6) выход за площадку. 2. Запрещённые действия, наказываемые «ГАМ-ТЁМ» (штрафным очком): 1) атака соперника после его падения; 2) преднамеренный сильный удар в лицо кулаком, рукой; 3) проведение броска и др. В методической части программы излагается содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) спортивной подготовки с учетом особенностей спортивных дисциплин.

**Дисциплины вида спорта – тхэквондо
(номер-код – 0470001611Я)**

Перечень спортивных дисциплин по – тхэквондо

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины							
ВТФ - весовая категория 29 кг	047	001	1	8	1	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 33 кг	047	003	1	8	1	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047	004	1	8	1	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047	005	1	8	1	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047	006	1	8	1	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047	008	1	8	1	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047	009	1	8	1	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047	010	1	8	1	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 47 кг	047	011	1	8	1	1	1	Д

ВТФ - весовая категория 48 кг	047	012	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047	013	1	:6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 51 кг	047	015	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047	016	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047	017	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 54 кг	047	018	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047	019	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047	020	1	6	1	1	С
ВТФ - весовая категория 58 кг	047	021	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047	022	1	8	1	1	Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047	023	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047	024	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047	025	1	8	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 63 кг	047	026	1	8	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047	027	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047	028	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047	029	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047	030	1	6	1	1	Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047	031	1	6	1	1	Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047	032	1	6	1	1	Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047	033	1	8	1	1	Д
ВТФ - весовая категория 73 кг	047	036	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047	037	1	8	1	1	С
ВТФ - весовая категория 74 кг	047	038	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 78 кг	047	039	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047	040	1	8	1	1	Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047	041	1	6	1	1	А
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047	042	1	6	1	1	М
ВТФ - весовая категория 87 кг	047	045	1	8	1	1	А
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047	046	1	8	1	1	А
ВТФ - командные соревнования	047	047	1	8	1	1	Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047	048	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047	049	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047	050	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047	051	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл - индивидуальная программа	047	067	1	8	1	1	Я

ВТФ - пхумсэ - фристайл – двойкисмешанные	047	068	1	8	1	1	Я
ВТФ - пхумсэ - фристайл – пятерки смешанные	047	069	1	8	1	1	Н

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся. (Таблица №2 тхэквондо).

Таблица №2

Для спортивной дисциплины «тхэквондо»			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная борьба)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	24
Общее количество часов в год	1248	1248

Объем соревновательной деятельности при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спорту глухих (тхэквондо, вольная борьба)

Таблица № 3

Для спортивной дисциплины «тхэквондо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	2	2

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта России. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапах спортивная подготовка осуществляется на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап и выполнивших норматив мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта « тхэквондо»

Учебно-тренировочные мероприятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо.

Таблица № 4

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	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	18	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	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		от 4	от 1
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка(%)	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка (%)	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-10	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	4-6	6-8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	8-10
Общее количество часов в год		1248	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение

учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.	Проведение регулярных сообщений о		в течении года

	новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами		
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1.	Культурно-массовое	«День физкультурника	сентябрь
		Спортивный праздник «День здоровья пионербол между классами волейбол»	апрель
2.2.	Спортивно-оздоровительное	День здоровья «Легкоатлетическая эстафета»	октябрь
		Легкоатлетическая эстафета, посвященная 9 мая	май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.	Работа с родителями	День здоровья	октябрь
3.2.	Воспитательное	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	ноябрь
		Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	декабрь
		Встречи со знаменитыми спортсменами, (беседы, обсуждения)	февраль

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.

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

9. Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 8

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12	
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18	
Вид	Содержание практики	Кол-во часов	

практики		
Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в ДЮСШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.	16
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

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

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм — ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием — жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние — вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

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 совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8

1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: «ВТФ - пхумсэ», «ВТФ - весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	с	не более	
			75	85
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	количество раз	не менее	
			20	18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо»

Таблица № 10

V. Рабочая программа

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

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики тхэквондо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

14. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта

Цели:

1. Образовательно-тренировочная:

- Совершенствование техники выполнения броска вперёд «бросок через плечо»;
- Совершенствование техники выполнения броска назад «зацеп под одноимённую ногу»;
- Совершенствование комбинации бросков вперёд – назад;
- Укрепление здоровья.

1. Воспитательная цель:

- Развитие адекватной самооценки.

Занятие проводится в тренировочной группе тхэквондоистов 12 – 14 лет, в группе третьего года обучения. При разработке данного открытого занятия использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), словесный.

Таблица № 11

Тренировочное занятие

Учебные части	Содержание	Время, мин	Организационно методические указания
Вводная	1. Построение	1	Сообщение цели, задачи тренировки
	2. Разминка: <ul style="list-style-type: none"> • бег лицом вперёд, спиной; • приставными шагами; • скрестным шагом • с вращением через правое, левое плечо; • с высоким подниманием колен, захлестыванием голени • прыжки на правой, левой ноге; • вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями; • наклоны вперёд, назад, в стороны; • развороты в право, в лево; • выпригивание с колен; • выседы на коленях; • наклоны к прямым ногам; • накаты на переднем, заднем мосту; • разминочная схватка • акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, 	34	Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом. Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.

	кувырок высоту, длину, фляг, колесо, рандат, ходьба на руках.		
Основная	<p>3. Техничко - тактическая подготовка в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учикоми; • Бросок вперед «через плечо». Стойка: правая ноги спереди, левая отставленная, «правосторонняя». При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав, сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперед-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив свободную руку под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперед, развернуть плечи произвести сброс Укэ на татами. • Бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Стойка: правая ноги спереди, левая отставленная, «правосторонняя». Тори берёт Укэ за рукав, тянет его на себя, свободную руку подставляет под плечо, отставленную ногу подставляет, делая скрестный шаг, сильно толкает Укэ плечом в грудь, цепляет правую ногу, проводит бросок. • Комбинация из бросков: бросок вперед «через плечо» - бросок назад «зацеп под одноимённую ногу» • Тори выполняет бросок вперед «через плечо». Укэ упирается назад, тогда атакующий резко делает разворот и производит бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». • Тори делает бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Укэ убирает атакующую ногу, тогда Тори резко поворачивается спиной, подставляя отставленную ногу, делает бросок вперед «через плечо». 	40	<p>Ошибки: слабая тяга Укэ (выведение из равновесия); ноги Тори остаются прямыми (нет положения полуприседа); отсутствие синхронности в выполнении отдельных частей броска.</p> <p>Слабый толчок в грудь, не плотно цепляет ногу.</p> <p>Укэ не упирается, продолжает движение на Тори</p> <p>Укэ не убрал ногу, а Тори торопится подвернуться на бросок вперед.</p>
Заключительная	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП	15	Подведение итогов тренировки

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

Тори – атакующий борец тхэквондо;

Укэ – атакуемый борец тхэквондо;

Учикоми – выполнение подворотов на броски, без самого броска.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «тхэквондо»

1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо» основаны на особенностях вида спорта «тхэквондо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа

спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
6.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
7.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
8.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
9.	Измерительная рулетка	штук	1
10.	Конус тренировочный	комплект	1
11.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
12.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	1
13.	Макивара - щит большая	штук	6
14.	Макивара средняя	штук	12
15.	Маркеры для тренировок	комплект	1
16.	Мат гимнастический	штук	2
17.	Мешок боксерский	штук	2
18.	Мешок-манекен водоналивной	штук	2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	12
3.	Маска защитная на шлем	штук	12
Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства			
4.	Жилет защитный электронный с трансмиттером	комплект	4
5.	Шлем защитный электронный с трансмиттером	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Костюм тренировочный (добок)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
5.	Носки электронные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Обувь спортивная для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки защитные (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	1
11.	Футы (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо»)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	3	1
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для вида спорта «тхэквондо»)	пар	на обучающегося	-	-	3	1

17. Укомплектованность тренеров-преподавателей

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Тхэквондо. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школолимпийского резерва, Советский спорт, 2005г
2. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Издание 2-е М.:Советский спорт, 1993.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
4. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и аттестация на ученическиепояса:
Учебное пособие.- Челябинск: Урал ГАФК, 2001
5. Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 228 с.

8. Игры: Обучение. Тренинг. Досуг. - М. Новая школа 2014 г.
9. Спортивная физиология. Под. ред. Каца Я.- М., 2010.
10. Спортивные и подвижные игры. Под. ред. Портных Ю.И. Физкультура и спорт, -М.: 2014.
11. Яковлев В.Г., Ротников В.П. Подвижные игры. - М., 1977
12. Проект Концепции развития дополнительного образования до 2020 года
13. Энциклопедия тхэквон-до ИТФ, Чой Хонг Хи, 1985г, Пресс-Релиз.
14. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств». Феникс, 2003
15. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003.
16. Бондарчук, Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе / Т.В. Бондарчук; Дис.док. пед. наук. - Челябинск, 2000.
- 17 Российская Ассоциация Тхэквондо ГТФ
<http://russiagtf.ru/2019/11/29/informaciya-o-razvitii-txekvondo-gtf-v-rossijskoj-federacii/>
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2008.
19. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. // <http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo.soderzhanie.html>
20. Психологическая подготовка начинающих спортсменов Негатуров А.В.
<https://www.b17.ru/article/70265/>