

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо", утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 988¹(далее - ФССП).

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ВТФ –весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория» для лиц, проходивших спортивную подготовку по спортивной дисциплине «ВТФ-пхумсэ» не менее года			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего	Не	16	1

спортивного мастерства	ограничивается		
Для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ПОДА пхумсэ»					
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	10	До года, свыше года	Ш	4
				П	3
				І	2
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	12	До года, второй и третий годы	Ш	4
				П	3
				І	2
			Четвертый и последующие годы	Ш	3
				П	2
				І	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	Весь период	Ш	3
				П	2
				І	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	Весь период	Ш	2
				П	2
				І	1
Для спортивной дисциплины «ПОДА –весовая категория»					
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	10	До года, свыше года	Ш	4
				П	3
				І	2
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	12	До года, свыше года	Ш	4
				П	3
				І	2
			Четвертый и последующие годы	Ш	4
				П	3
				І	1

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	936-1248	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»						
Количество часов в неделю	6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «ПОДА-пхумсэ», «ПОДА-весовая категория»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-832	832-936	936-1248

5. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

5.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.
- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам; - учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов. Учебно-тренировочные мероприятия

- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов (п. 19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя. Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 4 к ФССП

5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий)			
		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					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

	соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия - по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ВТФ- пхумсэ»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»						
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивных дисциплин «ПОДА-пхумсэ», «ПОДА –весовая категория»						
Контрольные	1	2	3	2	2	2

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

6. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные	Этапы и годы 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		
1.	Общая физическая подготовка(%)	32-37	22-27	20-23	15-20	12-16	9-12
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	15-18	16-21	18-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-3	4-5	5-6	10-15	12-18
4.	Техническая подготовка(%)	36-45	38-45	35-45	35-45	31-40	30-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	2-6	3-8	6-9	7-10	8-12
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	1-2	1-3	2-4	4-6	6-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

7. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

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

		<p>процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий</p> <p>после тренировки, оптимальное питание, профилактика</p> <p>переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание</p> <p>способов закаливания и укрепления иммунитета);</p>	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p>	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
--	---	---	--

8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ:

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	.Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок» 1.Родительское собрание	В течение года	-Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним -Лекция о предотвращении допинга в спорте. Прохождение онлайн-курса –неотъемлемая часть системы антидопингового образования. -Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года	Повторение материала по заявленным темам

Тренеры-преподаватели	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам
-----------------------	--	----------------	--

9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Инструкторская и судейская практика. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

1	УТГ-1,2	-владеть принятой тхэквондо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; -овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; -овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).
2	УТГ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
4	ССМ-1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря.
5	ССМ-2	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3, ВСМ	выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

10. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО--БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения спортивной подготовки по тхэквондо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап ССМ, Этап ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСС юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим	3-8 мин

		массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс остановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно- воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации. Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для

занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроионизацией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода

организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо». Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тхэквондо»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тхэквондо»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее - гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»; укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тхэквондо»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо»; обеспечение участия в

официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ - пхумсэ»						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
4	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			6,10	105	120	115

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – командные соревнования»

2.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000м	мин, с	Не более		Не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (1 функциональная группа)						

3.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			2,0	
3.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			3,0	
3.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			1	
3.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			6	4
4.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (II.III функциональные группы)				
4.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			5,0	
4.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			8,0	
4.3	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			5	
4.4	Челночный бег 3x8м	с	Без учета времени	
4.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			6	4
5.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА- весовая категория»				
5.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,8	8,0
5.2	Удержание равновесия стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	Не менее	
			15,0	
5.3	Бег на 1500 м	с	Без учета времени	-
5.4	Бег на 1000 м	с	-	Без учета времени
5.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с	Количество раз	Не менее	
			12	10
5.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			90	80
5.7	Наклон вперед из положения сидя. достать подбородком до колен (фиксация)	Количество раз	Не менее	
			5	
5.8	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
5.9	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			25	20

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ-пхумсэ»				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ –командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			36	30
3. Нормы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ – весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»				
3.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Мин,с	Не более	
			1,25	1,35
3.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса	Количество	Не менее	

	по «ракетке» за 10 с	раз	18	16
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (I функциональная группа)				
4.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			3,0	
4.2.	Удержание баланса, сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			4,5	3,0
4.3.	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			2	1
Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (II, III функциональные группы)				
5.1.	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			8,0	
5.2.	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			6,0	
5.3	Челночный бег 3х6 м	с	Не более	
			13,2	13,8
5.4	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			10	
5.5	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			6	-
5.6	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			-	5
5.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			8	6
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональные группы)				
6.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			7,4	7,6
6.2	Челночный бег 3х8 м	с	Не более	
			8,7	9,4
6.3	Удержание равновесия, стоя на одной ноге, глаза закрыты (статическое равновесие)	с	Не менее	
			20,0	
6.4	Бег на 2000 м	Мин,с	Без учета времени	-
6.5	Бег на 1500 м	Мин,с	-	Без учета времени
6.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Количество раз	Не менее	
			4	3
6.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
6.8.	Наклон вперед из положения сидя.	с	Не менее	

	стараться достать подбородком до колен (фиксация)		5,0	
6.9.	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
6.10	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональные группы)				
7.1	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с.	Количество раз	Не менее	
			16	14
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «ВТФ –командные соревнования»				
8.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
Для спортивных дисциплин «ПОДА-пхумсэ», «ПОДА-весовая категория»				
8.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
8.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-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	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	9,50
	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,40	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			45	35
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	8
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,1	16,4
	Бег на 2000м	мин, с	Не более	
			-	10,50
	Бег на 3000м	мин, с	Не более	
			12,00	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			8,10	10,00
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	8
	Наклон вперед из положения стоя на		Не более	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Количество раз	+11	+15
	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,9	8,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
	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», «ВТФ-командные соревнования»				
	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Мин,с	Не более	
			1,15	1,25
	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10с	Количество раз	Не менее	
			20	18
3.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (I функциональная группа)				
	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			0,5	
	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			10,0	
	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			3	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	8
	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. повтор технических действий	Количество повторений	Не менее	
			1	
4.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (II,III функциональная группа)				
	Удержание равновесия стоя на одной ноге (статическое равновесие)	с	Не менее	
			9,0	
	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			15,0	
	Челночный бег 3x6 м	с	Не более	
			10,9	11,5
	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	Количество раз	Не менее	
			5	
	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			8	6

	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	Не менее	
			10	8
	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения –поочередное сгибание-разгибание суставов. повтор технических действий	Количество повторений	Не менее	
			1	
5.Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональная группа)				
	Бег на 60 м	с	Не более	
			12,6	13,0
	Челночный бег 3x8 м	с	Не более	
			6,9	7,2
	Бег на 800 м	Мин,с	Не более	
			6,20	6,35
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Количество раз	Не менее	
			6	5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			125	105
	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее	
			700	560
	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	Не менее	
			0,5	
	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			25	20
6.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональная группа)				
	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			16	14
7. уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ-пхумсэ»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				
Для спортивных дисциплин «ПОДА-пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50

1.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	24
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	19
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.8	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			6,9	7,9
1.9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
1.10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			48	44
1.11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16,30
1.12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			23,30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ», «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»				
2.1.	Челночный бег 30x8 м с высокого старта	Мин, с	Не более	
			1,13	1,23
2.2.	Удары «долио чаги» на уровне корпуса по «ракетке» за 10 с	Количество раз	Не менее	
			22	20
3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-пхумсэ» (I функциональная группа)				
3.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	Не менее	
			8,0	
3.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь ногами пола	с	Не менее	
			20,0	
3.3	Бросок мяча в установленную цель за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			3	
3.4	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения – поочередное сгибание-разгибание суставов. повтор технических действий	Количество повторений	Не менее	
			1	
4. Нормативы общей и специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (II, III функциональная группа)				
4.1	Удержание равновесия стоя на одной ноге, попеременно (правая, левая) (статическое равновесие)	с	Не менее	
			15,0	
4.2	Удержание баланса сидя на гимнастическом мяче, не касаясь	с	Не менее	
			1	

	ногами пола			
4.3	Бросок мяча в установленную цель	Количество раз	Не менее	
			10	
4.4	Прыжок вперед из положения стоя (динамическое равновесие)	мин	Не менее	
			1	
4.5	Бег (без учета расстояния)	мин	Не менее	
			10	8
4.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	с	Не менее	
			40,0	
4.7	Выполнение упражнения со стимуляцией мышечной активности и мышечного торможения –поочередное сгибание-разгибание суставов. повтор технических действий	Количество повторений	Не менее	
			1	
5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональная группа)				
5.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			12,2	12,8
5.2	Челночный бег 3x8 м	с	Не более	
			7,1	8,1
5.3	Бег на 800 м	с	Не более	
			6,05	6,20
5.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 с	Количество раз	Не менее	
			6	5
5.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	110
5.6	Тройной прыжок в длину	см	Не менее	
			740	590
5.7	Наклон вперед из положения сидя (фиксация)	с	Не менее	
			5,0	
5.8	Продольный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			15	10
5.9	Поперечный шпагат (от линии паха)	см	Не более	
			25	20
6.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА-весовая категория» (I,II,III функциональная группа)				
6.1	Удары «долио чаги» на уровне корпуса	Количество	Не менее	
	по «ракетке» за 10 с	раз	16	14
7.Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования», «ВТФ-пхумсэ»				
7.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			
Для спортивных дисциплин «ПОДА-пхумсэ», «ПОДА – весовая категория»				
7.2	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по (тхэквондо)

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.

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.

2. Воспитательная цель:

• Развитие адекватной самооценки. Занятие проводится в тренировочной группе тхэквондоистов 12 – 14 лет, в группе третьего года обучения. При разработке 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.

Учебные этапы	Содержание	Организационно методические указания
Вводная	1. Построение 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), 	Сообщение цели, задачи тренировки 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 через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, фляг, колесо, рандат, ходьба на руках.	
Основная	<p>3.Технико - тактическая подготовка в стойке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учиками; • Бросок вперёд «через плечо». <p>Стойка: правая ноги спереди, левая отставленная, «правосторонняя». При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав, сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперёд-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив свободную руку под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперёд, 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комбинация из бросков: бросок вперёд «через плечо» - бросок назад «зацеп под одноимённую ногу» • Тори выполняет бросок вперёд «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 вперёд «через плечо». 	<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 вперёд.</p>
Заключительная	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП	Подведение итогов тренировки

Используемая терминология:

СФП – специальная физическая подготовка;

Тори – атакующий борец тхэквондо;

Укэ – атакуемый борец тхэквондо;

Учиками – выполнение подворотов на броски, без самого броска

15. Учебно-тематический план

П ротивной готовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: ≈120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях

				по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивно-специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. У
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов; психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

	процесс			Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая)

			функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.

			Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 12 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
 обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический тренировочный	штук	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 (1х2)	штук	6
9	Измерительная рулетка	штук	1
10	Конус тренировочный	комплект	1
11	Лента эластичная	штук	12
12	Лестница координационная (0,5х6)	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-водоливной	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 «доянг» (12х12)	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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»»;
4. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1223 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»";
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 8- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- 9- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Теоретическая литература:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020.
2. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012.
3. Физические качества спортсмена. Зациорский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
4. Технология проведения учебной практики студентов академии физической культуры и спорта при занятиях по гимнастике (раздел «Строевые упражнения») / методическое пособие, Павлов И.Б., Тулупчи Н.В. г.Ростов-на-Дону, 2014
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014.
8. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. –
10. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008.

11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
12. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007.
13. Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключников «Тхэквондо» (Теория и методика), Ростов-на-Дону, Издательство «Феникс», 2007 год.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://minsport.gov.ru> сайт Министерства спорта РФ
2. <http://dagsport.ru> сайт Министерства спорта РД
3. <http://www.worldtaekwondo.org/index.html> Международная федерация тхэквондо
4. <https://tkdrussia.ru> Союз тхэквондистов России
5. «Боевые ботаники» (<https://www.youtube.com/FightNerds>) — познавательный канал про единоборства, боевые искусства, самооборону.
Подписка на канал: <http://bit.ly/1gzGfqe>
6. <http://mir-znania.ru> «Мир Знания».
7. Сайт об оздоровительных системах тхэквондо, цигун, восточной медицины. Советы психологов, тренеров, мастеров тхэквондо. <http://www.butrimov.ru/about/aboutus.html> Доктор Бутримов.

